

Dream Star

نغمه زندگی

اشو

MONA NASSERI

مترجم:

پروین رحیم زاده

نغمه زندگی

برگرفته شده از کتابهای:

And Now, and Here – The Divine Melody (Kabir) – Until you die (Sufism)

Translate by: Parvin Rahimzadeh مترجم: پروین رحیم زاده

اطلاعات نسخه تایپ شده: انتشارات روشنگران و مطالعات زنان – چاپ اول 1378 – 3000 جلد

فصل اول

«مدیتیشن چیست»

مدیتیشن به اصطلاح صوفیان و دراویش خودمان یعنی مراقبه.

مراقبه هم حالتی از احساس انرژی و احساس نفس است که پس از تمرینهای مداوم، در انتها منجر به بی تفاوتی نسبت به مسایل مادی و دنیوی و توجه به کل هستی و عالم آفرینش و ماوراء طبیعت می شود و سالک موفق به خالی کردن ذهنش از اندیشه های مختلف و مزاحم و بی فایده شده و متوجه درون خویشتن می گردد که این حالت را صوفیان و دراویش «فناء فی الله» می نامند.

مدیتیشن یا مراقبه حالتی از آگاهی کامل ضمیر و ذهن انسان، بدون هیچ محتوی و اندیشه ی مزاحم است که در اثر تمرین به دست می آید. بطور معمول ذهن و ضمیر آگاه ما پر از افکار درهم و مغشوش می باشد، درست مانند آینه ای که رویش گرد گرد و غبار فراوان نشسته باشد.

ذهن، همیشه دستخوش رفت و آمد و ترافیک سنگینی از افکار مختلف و آرزوهای گوناگون و خاطرات و جاه طلبی ها و خواست های دست نیافتنی ما است که شب و روز این رفت و آمدها ادامه دارند، حتی شبها در خواب هم ما را راحت نمی گذارند و با رویاهای رنگارنگ و دلهره آمیز برایمان نگرانی ایجاد می کنند.

این حالت معمولی و همیشگی مغز ماست. طرف دیگر این حالت، مدیتیشن یا مراقبه یا هر چیز دیگری که اسمش را بگذارید است.

زمانیکه ترافیک اندیشه ها و آرزوها و جاه طلبی ها متوقف شود و شما کاملاً ساکت و آرام شوید، در حالت مدیتیشن یا مراقبه خواهید بود.

حالا بیایید این واژه مراقبه را بیشتر بشکافیم.

معمولاً در حال عادی، انسان درگیر حواس پنجگانه خود می باشد یا می بیند یا می شنود، یا لمس می کند، یا می بوید و یا می خورد و دائماً نیز در حال اندیشیدن بر تجربیات خویش است.

منظور از مراقبه، توجه به نفسی است که در هر پنج حس جریان دارد. در اثر این مراقبه احساسی در انسان پیدا می شود که از حواس پنجگانه متمایز می باشد.

اگر این حس، محسوس و شناخته نشود، شخص در حالت مراقبه و روشن بینی. نخواهد بود، بلکه درگیر همان پنج حس معمولی می باشد.

عرفا در سراسر جهان، روشهای مختلفی که بتوان از طریق یکی از همین حواس پنجگانه به حس مشترک دست یافت، پیشنهاد کرده اند. برای مثال از طریق حس شنوایی، ذکر کردن را، یا از طریق دیدن، نگاه کردن مدام به شکل یا شیئی مخصوصی را، یا از طریق لمس کردن، خوردن و یا نوشیدن را. بهرحال برای تمرکز و دست یافتن به هدف اصلی، یعنی رسیدن به حالت مراقبه یا مدیتیشن انسان می تواند از هر لحظه زندگی عادی خویش استفاده کند. اما باید گفت تمرکز از طریق حواس پنجگانه معمولاً به دقت زیاد و حوصله و عشق و ممارست نیازمند است. سالک تازه کار می تواند از طریق مراقبه در درون خود، پس از چندی پی بوجود انرژیی که در بدن او به پنج حس داده می شود، ببرد. او، در اوایل کار بسادگی متوجه جریان این انرژی نخواهد بود ولی در اثر نشستن های پی در پی و مراقبه های بسیار، بالاخره روزی این جریان را ناگهان احسا س خواهد کرد که احساس این جریان را همان مراقبه یا مدیتیشن می گویند و سالک در اثر تمرکز

این جریان به تصرف حواس پنجگانه نایل خواهد شد که صوفیان ایران آن را «مسک نفس» یا «ضبط نفس» می نامند.[1]

برای اینکه شما بتوانید به حالت مدیتیشن یا مراقبه درآیید کسی نمی تواند به شما بگوید که چنین یا چنان کنید، بلکه فقط می توان گفت که مدیتیشن یا مراقبه چیست. اگر این معنا را فهمیدید در حالت مدیتیشن یا مراقبه هستید، اگر نفهمیدید که هیچ.

در حالت سکون و آرامشی که از توقف رفت و آمد تفکرات و آرزوها و خواستهای گوناگون بدست می اید و با کنار گذاشتن ذهن و بی تفاوتی نسبت به اصلیت آن و احساس جریان انرژی درونی حاکم بر حواس چندگانه، ناگهان حقیقت تازه ای که همان احساس وجود خویشتن واقعیتان است بر شما آشکار میگردد. مدیتیشن یا مراقبه آگاهی از این حقیقت است که «من آن چیزی نیستم که ذهنم می گوید» بلکه «آن چیزی هستم که پس از گردروبی ضمیرم از تفکرات و آموخته های محیطم در آینه روشن آن نقش می بندد.»

هرگاه به این آگاهی رسیدید، بهشت گمشده خود را پیدا کرده ای. به چشمهای بی گناه کودکان بنگرید، سکوت و آرامش عمیق و بهشتی را در آنها ببینید. سکوتی که هنوز با ترافیک سنگین اندیشه ها و آرزوها و آموخته ها بهم نخورده است.

مدیتیشن یا مراقبه حالتی در زمان حال خالص بودن است. هیچ کس نمی تواند بگوید که من مدیتیشن یا مراقبه می کنم، بلکه می تواند در حالت مدیتیشن یا مراقبه قرار گیرد.

روش های مختلفی برای سالکینی که می خواهند در حالت مراقبه یا مدیتیشن بودن را فرا گیرند از طرف اهل فن پیشنهاد شده است.

---

[1]. ابن سینا این حس را «حس مشترک» نامیده است.

شما از همان ابتدا سعی کنید روشی را به کار برید که مورد توجه و علاقه شما قرار می گیرد. مدیتیشن یا مراقبه نباید به صورت اجبار و کوشش درآید، اگر چنین باشد از همان ابتدا بی فایده و بی نتیجه خواهد بود.

اگر آدمی حسابگر و منطقی هستید، از روشهای منطقی و اگر انسانی عاطفی و احساسی هستید از روشهایی که مطابق با شخصیت شماست و اگر از آن دسته هستید که بدن برایتان ارزش والائی دارد، از متدهایی که برای ایندسته پیشنهاد شده است استفاده کنید.

یادتان باشد هرچیزیکه با عشق و علاقه توأم باشد، میتواند عمیق و واقعی گردد. اگر روشی برایتان هماهنگی و آوای دلنشین داشته و مناسب وجودتان باشد، با همان روش ادامه دهید و همینکه احساس کردید، دیگر برایتان جالب نیست آنرا رها و روش دیگری را امتحان کنید.

جهت مدیتیشن یا مراقبه محلی را برای خود در نظر بگیرید و سعی کنید در این محل کار دیگری جز مراقبه یا مدیتیشن انجام ندهید، زیرا هر عملی امواج خاص خود را دارد. شما حتماً در این محل به حالت مراقبه ی عمیق تر و آرامتری خواهید رفت. بهمین دلیل هم برای دعا کردن، کلیسا و مسجد و معبد ساخته شده است که انسانها برای اینکار تمرکز بیشتری داشته باشند.

اگر بتوانید ساعات معینی را در روز به مدیتیشن یا مراقبه بپردازید خیلی مفیدتر است زیرا مکانیزم بدن در همان ساعات انتظار آن حالت را دارد. درست مانند غذا خوردن یا خوابیدن است. پس از مدتی خواهید دید که در ساعات معینی بدن شما و مغز شما از شما میخواهند که به حالت مراقبه یا مدیتیشن درآیید.

این روش برای اوایل تمرینها بسیار مفید است، وگرنه پس از چندی برایتان فرق نخواهد کرد و هرجا و هر زمان و هرچند بار در روز می توانید به حالت مراقبه یا مدیتیشن درآیید. در آن زمان است که رفته رفته آرامش و آسایش روح در شما پدیدار خواهد شد و عشق در شما شکوفا خواهد گردید.

مدیتیشن یا مراقبه کلیدیست برای باز کردن درهای اسرار وجود. راه ظریف و باریکیست برای دریافت حقانیت. مدیتیشن یا مراقبه داروئیست برای رفع کسالتهای شما. راجع به این دارو نیندیشید، فقط آنرا بکار ببرید.

هنر مدیتیشن کردن اینست: چگونه عمیقاً در حالت حال خالص بودن، گذشته بیجان را کنار گذاشتن، تفکر بیهوده را بدور ریختن و انرژی بسیاری را که در راه اندیشیدنهای بیخردانه بهدر می رود، در راه اگاهی ذخیره کردن، یعنی به گذشته مرده اجازه دخالت در حال زنده را ندادن.

مدیتیشن یا مراقبه یعنی بیداری در لحظه، نه سفریست به فضا و نه سیاحتیست در زمان آینده و گذشته و نه تجربه ایست بر کردای خاص. فقط بدرون نگریستن است و کل شدن و یافتن خویشتن و یکی شدن با آن.

می توانید بر صورت یاری بر گل زیبایی و یا بر ماه گردون نظر بیافکنید و به مراقبه درآیید.

مدیتیشن یا مراقبه چیزی ورای ذهن است. در مدیتیشن ذهن یا ضمیر کاری از پیش نمی برد. هنگامیکه ضمیر آگاه افول کند، مراقبه آغاز میگردد و پس از آن شعور و ضمیری دو چندان آگاهتر و با ارزشتر برایتان به ارمغان می اورد.

مدیتیشن یا مراقبه باعث می شود که رفته رفته مشکلات اهمیت خویش را برای شما از دست می دهد و اصولاً برای آدمی که عادت به مراقبه نشینی دارد، مشکلی بدان صورت که برای دیگران تظاهر می کند وجود نخواهد داشت زیرا مدیتیشن یا مراقبه مغز مشکل ساز را از بین می برد.

مدیتیشن یا مراقبه فقط بودن است بودن خالص. بودنی با شادمانی و سرزندگی- از کجا میآید این شادمانی؟ هسته هستی شادمانی است. شادی خالص است و مدیتیشن یا مراقبه رسیدن به کل هستی است. مدیتیشن یعنی شاد بودن در حضور خویشتن و در وجود خویشتن.

مدیتیشن یا مراقبه آسانترین و بی دردسرترین راههای عالم برای یافتن است. یافتن هستی. بسادگی بگوشه ای میخزید و آرام میگیرید و مینگرید و ناگهان راهی را می بینید که بدنیای پرسود و درون رهنمونتان میکند و شادمانی ابدی بسادگی در اختیارتان قرار میگیرد.

همینکه راه را یافتید هر لحظه می توانید در هرکجا که هستید در دقایقی که هیچ کار دیگری نمیتوانید انجام دهید به مراقبه بنشینید.

فرض کنید در اتوبوس یا قطار یا هواپیما در حال مسافرت هستید و نمی توانید کار دیگر از پیش ببرید. دیگران کارها را انجام میدهند. شما می توانید چشمایتان را ببندید و به دنیای زیبای درونتان سفر کنید. ناگهان همه چیز ساکت و آرام و سنگین میشود و شما به سرچشمه حیات نزدیک می شوید. چیزی را می بینید که در هیچ بازاری یا هیچ قیمتی قابل خرید و فروش نیست.

مدیتیشن یا مراقبه کوششی برای جستجوی روشن بینی نیست بلکه در حالت مراقبه، بیداری و روشن بینی خود به سراغ شما خواهد آمد. مدیتیشن یا مراقبه بر خلاف عقیده عده ای از مردم، فرار از زندگی و مشکلات آن نیست، بلکه فرار از چیزهای مبتذل و بدامان زندگی پناه آوردن است.

از آرزو گریختن و دست به دامان حقیقت آویختن است. با چشمهای باز نگریستن و با صدای رسا آواز خوش خواندن است. بازی زیبائی با طبیعت است. برگشتن به خانه ی دل است. دمی آرامیدن در اندرون دل است. گردروبی و زدودن غبار از جان و روح است.

مدیتیشن یا مراقبه کاریست که شرقی ها در برابر روانکاوی غریبها انجام میدهند. آنها تلاش میکنند که انسانی در برابر انسانی دیگر بنشیند و درون خود را برای او باز کند. در حالیکه در مدیتیشن یا مراقبه نشینی شرقیها، شما درون خود را در برابر خود باز می کنید نه دیگری و این تنها راهی است که میتوان شجاعانه و کاملاً در آن با حقیقت بود.

در مراقبه نشینی و در تنهایی روزی به ارزشهای موجود در تنهایی پی خواهید برد. این تنهایی گریز از مردم و انزوا و تک روی نیست. بلکه خلوت نشینی پربرکتی است که درهای بهشت را برویتان میگشاید. مدیتیشن یا مراقبه برای کسانیکه هرگز عاشق نبوده اند کاری بس مشکل است، در مدیتیشن یا مراقبه نشینی، همچون در عشق صبر و حوصله باید داشتن.

تمام روش های مختلف مدیتیشن همچون نردبانی برای کمک به رسیدن به حالت مدیتیشن یا حالت مراقبه است. روزیکه بکمک این نردبان بتوانید به این حالت یعنی بی آرزویی و آرامش کامل دست یابید، تمام کوششها شما به میوه خواهند نشست و برکات آسمانی و زمینی شما را احاطه خواهند کرد و دیگر نیازی ندارید که از این نردبان استفاده کنید. مدیتیشن یا مراقبه نشینی جزئی از زندگی روزمره شما خواهد شد و شادی و سرزندگی از آن شما.

برای شروع و قدم گذاشتن در راه حقیقت چند اصل را باید مورد توجه قرار دهید. اولین اصل اینست: در زمان حال زندگی کنید. برای چند روز از عادت قدیمی خود دست بردارید و راجع به گذشته و آینده فکر نکنید. اگر اجازه بدهید. که افکار بیفایده ی گذشته و آینده شما را با خود ببرند لحظه موجود زنده را بدون بهره خواهید گذاشت. نه گذشته و نه آینده هیچ کدام وجود ندارند. گذشته که فقط یک خاطره است و آینده هم یک تصور. فقط این حال است که حقیقت دارد و اگر قرار باشد که حقیقت دریافت شود، فقط از طریق زمان حال ممکن است. شما باید فقط در همین لحظه ی موجود زندگی کنید. مراقب باشید. این مراقبت کردن عادت همیشگی شما را در هم خواهد شکست و دیگر اجازه نخواهید داد که گذشته مرده و بی جان، لحظه ی زنده ی شما را خراب کند.

دومین اصل اینست: طبیعی زندگی کنید. تمام رفتار و منش بشر امروز مصنوعی و ساختگی و نتیجه ی قراردادها و شرایط مختلف اجتماعی است. ما خود را در پوششی کاذب بسته ایم و بخاطر همین پوشش، رفته رفته از ماهیت اصلی خویش دور شده ایم. این پوشش دروغین را بدور اندازید و آنچه را که هستید ببینید. درست مثل هنرپیشه ها که پس از اتمام کارشان روی صحنه ی تئاتر به پشت صحنه میایند و

لباسشان را درمی آورند و گریم خود را پاک میکنند، شما هم چند روزی ماسک دروغین را از چهره ی خویش بردارید و بگذارید که طبیعت واقعی شما خودش را نشان دهد. سعی کنید با این طبیعت راستینتان، زندگی کنید. حقیقت از همین راههای ساده بدست میآید. در این چند روز بگذارید که فقط خودتان باشید، بدون شغل و مرتبتتان، بدون نام و نشان و اصل و نسبتان.

سومین اصل اینست . تنهایی. در عین حال که در جمع هستید، سعی کنید تنهایی خود را حفظ کنید. انسان طبیعتاً تنها به دنیا میآید و تنها میرود. در تنهایی حقیقت بر او آسانتر آشکار خواهد شد، اما معمولاً انسان هرگز تنها نیست و همیشه توسط دیگران احاطه شده است. حتی اگر جمعیت و غوغا در اطراف وی نباشد، در درون او غوغا وجود دارد. این غوغا و ازدحام باید از میان برود.

نگذارید درونتان از غوغا پر شود، همین طور در خارج از وجودتان نیز آرامش را حفظ کنید. برای چند روز، قوم و خویش و دوست و دشمن را فراموش کنید. بگذارید بدون ایشان، خویشتن خود را پیدا کنید، اینها نمی گذارند انسان بداند که کیست.

آیا هرگز اندیشیده اید که بدون این اقوام و آشنایان و دوستان و دشمنان کیستید؟ بدون آنها شما فقط خودتان یعنی خویشتن واقعیتان هستید.

مدیتیشن راهیست که به شناخت خویشتن شما در نزد خودتان منتهی می شود.

جاده ای که از درون شما به دنیای خارج کشیده شده است، همیشه آماده برگردانیدن شما به درونتان است، فقط جهت ها متفاوت است، کافیست با یک برگشت کوتاه از همین جاده بدرون خود برگردید.

همه افکار شما همیشه راجع بدنیای خارجتان و اشیاء خارجی بوده است. وقتی چشمهایتان باز است، شما محیط خارج را مینگرید و هنگامیکه آنها را میبندید، باز هم بیرون را می بینید، زیرا نقش و فرم اشیاء خارج بر ضمیر شما نقش بسته و شما را احاطه کرده اند، بطوریکه حتی اگر چشمهایتان را نیز ببندید، باز هم

همان چیزها را در تصور خود خواهید دید. باز هم بازتاب همان تفکرات در ضمیرتان وجود دارد. گرچه این دنیای درونی شماست، اما باز هم نقشی از دنیای خارج بر آن حکمفرمایی میکند.

پس بیایید با یک عقب گرد آرام، روی این دنیای پرتلاطم برگردانده و به عمق هسته وجودی خویش با دقت نظاره کنیم و خود را بشناسیم تا خدای خود را بتوانیم شناخت.

برای شروع تمرینهای مدیتیشن یا مراقبه در چند روز اول ، در اینجا دو روش بسیار ساده یکی برای صبح ها و دومی برای شبها پیشنهاد میشود.

اولین مدیتیشن بدین طریق است که بحالت چهارزانو و آزاد و راحت در گوشه ای آرام می نشینید،ستون فقرات باید راست و صاف باشد. چشمها را ببندید، گردن را مستقیم نگهدارید، لبهایتان باید بسته باشد و زبا نتان سقف دهانتان را لمس کند. آهسته اما عمیق تنفس کنید و توجه تان را نافتان معطوف کنید. از حرکتی که در اثر تنفس در نافتان ایجاد می شود آگاه باشید. اینها تمام چیزهائی بودند که شما در اولین نشستهای صبحگاهی باید انجام دهید، این تمرین ضمیر شما را آرام و افکارتان را می خواباند و بدین طریق خلاء لذت بخشی مغز شما را فرا می گیرید و باعث میشود که شما آرام آرام بدرون خود نفوذ کنید.

نگذارید ستون فقرات شما خم شود. در این حالت بدن در موقعیت طبیعی خود قرار دارد و قدرت جاذبه زمین فشار کمتری بر بدن ایجاد میکند.

بدن خود را در آرامش و آسایش کامل رها کنید و آرام و عمیق مثل کودکان تنفس کنید و آگاهانه بر این تنفس و حرکت ناف نظاره کنید. آرامش بر شما مستولی خواهد شد.

بخاطر مشکلات و شرایط نامطبوع زندگی روزمره تنفس کردن ما غیرطبیعی و ناقص تر شده است. هرچه ذهن یا ضمیر انسان مغشوش تر باشد، تنفس او سطحی تر و ناهماهنگ تر میگردد، هرچه تنفس منظم تر و طبیعی تر انجام شود، فشارهای عصبی و ناراحتیهای روانی کمتر خواهد بود.

از طرفی تنفس کردن یعنی دم فرو دادن و برآوردن، پلی میباشد بین بدن انسان و روح او. روح بتوسط تنفس کردن در بدن مقیم میشود و با آگاهی کامل تنفس کردن باعث میشود که شخص رفته رفته متوجه این حقیقت گردد که او فقط بدن نیست، بلکه در بدن منزل کرده است. هرچه تنفس کردن انسان با آگاهی بیشتری توأم باشد، این حقیقت است که انسان فقط بدنش نیست، بر او آشکارتر خواهد شد. در لحظه ای روشن، انسان بوضوح متوجه می شود که «خویشتن» او بدنش نیست. آنگاه میبینید که در او سه لایه وجود دارد. یکی بدن، یکی تنفس کردن او و دیگری روح. بدن پوسته یا لاک انسان است؛ تنفس کردن پل و خط ارتباطی است؛ و روح یا خویشتن اصلی پایه و اصل وجود انسان است.

نقش و وظیفه ی تنفس کردن در خودشناسی مهمترین بخش است زیرا تنفس کردن نقطه مرکزیست. از یکطرف بدن ؛ و از طرف دیگر روح قرار دارد، ما هم اکنون در قسمت فیزیکی، یعنی بدن قرار داریم، اما مشتاقیم که به قلمرو روح قدم بگذاریم.

پس، قبل از اینکه این معنا را بدست آوریم باید جوهر تنفس کردن را بشناسیم.

کسی که به تنفس کردنش توجه می کند و اگاهانه دم فرو و بر میآورد، قادر است راه بین بدن و روح را بوضوح مشاهده کند. راه دو جهت دارد، یک طرف بدن و طرف دیگر روح است. پس قدم گذاشتن به قلمرو روح کار چندان دشواری برای او نخواهد بود.

دومین تمرین برای شبها چنین است: روی زمین به پشت دراز بکشید و تمام عضلات خویش را آرام و راحت رها کنید. چشمهایتان را ببندید و دو دقیقه به خودتان بگویید که بدنتان کاملاً در آرامش و آسایش است. رفته رفته بدنتان واقعاً آرام می گیرد و احساس آرامش خواهید کرد.

سپس برای دو دقیقه به خود بگوئید که تنفستان هم آرام و هماهنگ میشود. خواهید دید که تنفس شما هم آرام و منظم میشود و بالاخره دو دقیقه دیگر هم با خود بگویید که اندیشه های شما هم ایست میکنند. این تلقین ها شما را به طرف یک آرامش کامل و دلنشین خواهند برد. همینکه مغز و ذهن شما کاملاً آرام شد،

در درون خود با بیداری کامل به جستجو بپردازید و شاهد بر آرامشی که بدست آورده اید باشید، این توجه شما را به «خویشتن» وجودتان نزدیک میسازد.

با انجام این دو تمرین و دیگر تمرینهای پیشنهاد شده، رفته رفته ضمیر و بدن شما ناآرامی خود را از دست میدهند و درست مانند زمانیکه از نردبانی بالا رفته اید و به بلندی رسیده اید، دیگر نیازی به آن ندارید، این تمرینها و امثال آنها نیز به کناری گذاشته خواهند شد و مراقبه یا مدیتیشن بحد کمال خود، بصورت بسیار طبیعی عجین با شما شده و شعف و وجد بر شما مستولی خواهد شد.

«دنیای تانترا»

دنیای «ویجیانا با هیراوا و تانترا» ذهنی و فکری نیست، فلسفی هم نیست، حکمت و عقیده و نظریه هم نیست، بلکه به عنوان یک روش شناخته می شود، نه یک قانون. متوجه باشید که تانترا بهیچ وجه فلسفی نیست. در برابر مسائل زندگی نمیگوید «چرا؟» بلکه می گوید «چطور؟» نمی گوید «حقیقت چیست» بلکه می گوید«چگونه می توان به حقیقت دست یافت»

«تانترا» یعنی تکنیک، بنابراین چنین رساله ای یک شرح علمی است و علم هم با واژه «چرا» کاری ندارد. بلکه همیشه بدنبال کلمه «چطور و چگونه» میرود، در حالیکه فلسفه بدنبال «چراها» است. فرق بین علم و فلسفه بدینطریق است که فلسفه میپرسد چرا عالم هستی وجود دارد اما علم میگوید چطور و چگونه عالم هستی وجود دارد؟

پس تانترا علم است نه فلسفه برای درک فلسفه هم فقط فکر و ذهن و شعور انسان لازم است. شما اگر بتوانید مفهوم را درک کنید و اگر زبان شناس باشید، پس درک فلسفه برایتان آسان خواهد بود و نیازی نیست که در ماهیت خویش تغییری بدهید.

اما برای درک تانترا به تحول و دگرگونی و جهشی ناگهانی احتیاج دارید:

تانترا یک تجربه خالص است و تا زمانیکه شما کاملاً آماده دریافت آن نباشید و تا زمانیکه مشتاق و تسلیم آن نباشید، تانترا هم کاری با شما نخواهد داشت.

در فهم فلسفه فقط مغز و مقدار کارآئی آن مطرح است و نیازی به تمامیت شما نیست: اما تانترا به کل شما احتیاج دارد، تانترا کوششی عمیق تر است. شما باید کل و واحد باشید و نه شکسته و جزء جزء.

تانترا به ضمیر و مغزی پذیرا احتیاج دارد. برای فهم تانترا نیازی به ایجاد عقیده و فرضیه و حکمت نیست. در واقع هرچه کمتر بدانید، راحتتر پذیرای تانترا خواهید بود. زیرا آنوقت بدون داشتن شک و تردید این

روش بکار خواهید بست. دانش همیشه تردید و دو دلی بوجود میآورد. هرچه بیشتر بدانید، احساس می کنید که نادانترید. هرچه بیشتر بدانید، زمین زیر پایتان را شل تر احساس خواهید کرد.

فیلسوف بودن، متعصب در حکمتی بودن، دارای عقاید مختلف شدن و فرایض گوناگون داشتن بسیار ساده است اصولاً مشکلی را مورد تفکر و اندیشه قرار دادن کار آسانی است. اما موضوعی را بصورت وجودی پذیرفتن و درگیر شدن کار مشکلی است. فکر کردن راجع به مشکل آسان تر از زندگی کردن با آنست. زیستن در عمق یک مساله و از طریق آن عبور کردن کار ساده ای نیست. اگر از کوری بپرسند که نور را تعریف کن باور کنید بهتر از بینایان آنرا برایتان تعریف خواهد کرد، چون او فقط از اندیشه و تصورش برایتان خواهد گفت، اما شما که نور را حس می کنید می بینید و با آن زندگی میکنید در تعریف آن عاجزترید.

مثلاً برای شناختن عشق، باید عاشق بود. عاشق شدن هم انسان را تغییر میدهد. هر تجربه ای انسان را دگرگون می کند. همینکه قدم به دنیای عشق گذاشتید، چهره شما عوض خواهد شد و دیگر صورت قبلیتان را نخواهید شناخت. شکافی در درونتان حس خواهید کرد که شما را با گذشته تان بیگانه میکند. انگار که دوباره متولد شده اید.

در تانترا سؤالات مورد بحث فلسفی هستند، اما روشهایی که در ضمن پاسخ دادن به این سؤالات و مباحث فلسفی ارائه میشوند، علمی هستند. که شما را وادار میکنند از بودو نهاد خود، آگاه شوید در جواب سؤال «دِوی» همسر «شیوا» که میپرسد من کیستم؟ شیوا مستقیماً به او جواب نمیگوید، بلکه روشهای مختلف را به او نشان میدهد که از طریق آنها پی به بود خود ببرد.

برای تانترا دانستن، انجام دادن است و درک هیچ دانشی بدون تجربه همان دانش امکان پذیر نیست. برای دریافت تا نترا شما باید دید تازه ای به دست آورید و تا زمانیکه ابعاد متفاوتی با ذهنیات گذشته خویش از زندگی بدست نیاورده باشید تانترا برایتان معنی و مفهوم خاصی نخواهد داشت.

هر دین و هر مذهبی داشته باشید خواه به مسجد بروید یا کلیسا و یا کنشت تفاوتی نمی کند فقط صورتها متفاوتند. صورتهایی با ما سکهای جوراجور. اما در پشت همین ماسکها، انسانهای یک جور و یک فرم با غضبها و خشونتها، حرصها و آزها، شهوات به طور یکسان پنهان هستند.

آیا نوع حرص و آز خشم و غضب یک مسلمان با یک مسیحی تفاوتی دارد؟ آیا شهوت یک یهودی با بودائی تفاوتی دارد؟ خیر. حقیقت همیشه یکسان باقی می ماند و تفاوتها فقط در لباسهاست.

اما تانترا با لباس شما کاری ندارد، بلکه با خود شما کار دارد. سؤال شما نشان می دهد که کجای کار هستید. یک مرد کور میپرسد «نور چیست؟» و فلسفه هم فوراً شروع به توضیح دادن میکند و نور را برای او شرح میدهد. ولی تانترا متوجه میشود که این سؤال از یک نابینا بوده است و فوراً دست به کار عملیات می شود و سعی میکند آن مرد را تغییر دهد تا بتواند خود نور را ببیند و لمس کند، تانترا نور را تعریف نمی کند بلکه چگونگی بدست آوردن روشنایی و دیدن آنرا توصیف می کند. راه دیدن را نشان میدهد تانترا جواب سؤال را نمیدهد بلکه روش بدست آوردن آنرا نشان میدهد.

دومین چیزی که باید درمورد تانترا بدانیم اینست که، این روش با زبان متفاوتی بیان شده است تمام روشهای تانترا بر اساس گفتگوی زن و شوهریست که عاشق یکدیگرند. سؤالاتی که «دِوی» از شوهرش «شیوا» میکند، سؤالاتی نیست که شاگردی از استادش کرده باشد تانترا زبان مکالمه یک عاشق و معشوق است. زبان عشق است. پس شاگرد این مکتب باید پذیرا بودن و تقبل یک عاشق را داشته باشد. باید همچون «دِوی» تقبل و برداشت زنانه از عشق در وجودش باشد.

چرا تانترا این همه در خاصیت و پذیرا بودن و گرایش و تقبل زنانه داشتن در عشق پافشاری میکند؟

زن و مرد نه تنها از نظر فیزیکی با یکدیگر تفاوت دارند، بلکه از لحاظ روانشناسی نیز بسیار متفاوتند. در مهرورزی، جانب زن تقبل، تسلیم و عشق است. یک شاگرد مکتب تانترا نیز به تسلیم و تقبل و عشق نیاز دارد، در غیر اینصورت نمی تواند چیزی یاد بگیرد. شاگرد تانترا باید آماده تسلیم و تقبل باشد. اگر متقبل و پذیرا نباشد، اگر درهای قلبش باز نباشد، همچنان منگ و گیج باقی خواهد ماند. شاگرد تانترا باید همچون

مادری که جنین را در خود جای می دهد و او را همچون قسمتی از وجود خویش می پروراند و خلقت میدهد باشد. شاگرد تانترا دانشی را بدست میآورد، زنده نگه میدارد، پرورش میدهد و در درون خویش بدان خون و رگ و پی و استخوان میدهد و سپس تولدی جدید بدان میبخشد.

مطلب دیگری که تانترا روی آن تکیه دارد، اینستکه زن و مرد مکمل و قسمتی از یکدیگرند. اگر به معابد تانترا بروید، بعضی از مجسمه های قدیمی را میبینید که شیوا و دِوی قسمتی از وجود یکدیگرند و هر دو نفر یک فرد کامل را تجسم میبخشند.

روانشناسی جدید فقط در همین چند سال اخیر به این حقیقت پی برده است که زن و مرد هر دو بیوسکسول اند یعنی در وجود هردو از دو جنسیت وجود دارد، درحالیکه تانترا هزاران سال قبل متوجه این حقیقت شده است که بشر قسمتی زن و قسمتی مرد است و هردو جنس در یکی وجود دارد. منتهی قسمت غالب، شکل ظاهری آن فرد را تشکیل خواهد داد.

بنابراین در تانترا دوی فقط همسر شیوا نیست، بلکه قسمتی از اوست بهمین دلیل تانترا زبان عشق است. باید دانست که در دنیا دو زبان وجود دارد یکی زبان منطق و دیگری زبان عشق. و تفاوتهای بسیاری بین این دو زبان وجود دارد.

زبان منطق، متجاوز، استدلالی و جدلی و خشن است. زبان منطق، مهاجم و خودپسند است. «من حق دارم، من درست میگویم و تو اشتباه میکنی؟ من بتو اهمیت نمیدهم و چیزی که برایم مهم است ضمیر خودخواه خودم است.»

درحالیکه زبان عشق کاملاً متفاوت است. «من به خودم اهمیت نمیدهم، خودم را نمیبینم. برای من تو مهمی. من نمی خواهم چیزی را ثابت کنم، نمیخواهم حس خودخواهی ضمیرم را راضی کنم. فقط مشتاقم که بتو کمک کنم که رشد کنی، میخواهم تو را داشته باشم، میخواهم کمکت کنم که دوباره متولد شوی.»

منطق همیشه ذهنی و فکریست و عقاید و مفاهیم اصلی همیشه برایش قابل توجه است. مباحثه همیشه قابل فهم است، اما با زبان عشق مفاهیم آنچنان قابل فهم نیستند. الفاظ و لغات آنچنان مهم نیستند، بلکه پیام و محتوای آنها بیشتر قابل ملاحظه هستند. گفنگوی دل با دل است، بحث دو مغز نیست، جنگ و جدل زبانی نیست، بلکه تفاهم و همبستگی و مشارکت است.

تانترا بر اساس معنی خاص خودش «ویجیانا باهیراوا تانترا» یعنی روش رفتن به ماوراء ضمیر است، او کوشش می کند که شما را از ضمیر آگاه و ناخودآگاهتان رهائی بخشد و به طرف ماوراء هردوی اینها رهنمونتان گردد.

و به نقطه «بودن» برساند و این روش بالاترین تکنیکهاست. روشی پیشتازتر از «یوگا»، «ذِن» و دیگر تکنیکهای رسیدن به ماوراء است.

بنا به تجربه تانترا عشق پرتویست بسوی وحدت و یگانگی، خاصیت عشق در اینستکه دوگانگی را از بین میبرد. در عشق در مکانی بالاتر عاشق در معشوق و معشوق در عاشق محو میشود و احساس یکی بودن به هردوی آنها دست میدهد و برای لحظه ای کوتاه درخششی در ماوراء ضمیر آنها پرتوافکنی میکند، اما این لحظه بسیار کوتاه و گذرا است، زیرا کمتر کسی چگونگی حرکت به ماوراء را میداند.

چگونگی رسیدن به ماوراء دوئیت و ماوراء روح و جسم و دنیا و رسیدن به آزادی مطلق را تانترا به شما خواهد گفت.

وقتی دِوی از شیوا میپرسد «واقعیت و حقیقت وجودی تو چیست؟» سؤالی بسیار عمیق از وی میکند. سؤالی که در عین ساده بودن، معنی رسائی با خود دارد و وقتی انسان در کیفیت عاشقی عمیق باشد، برای اولین بار با واقعیت درونی خاصی روبرو میشود. برای دِوی، شیوا دیگر بدن نیست. فرم نیست. وقتی انسان عاشق باشد، بدن عاشق یا معشوق برایش ناپدید و نامفهوم است و بی فرمی محض و ژرفای احساس برایش باقی میماند، برای همین هم انسانها این همه از عاشق شدن واهمه دارند. آنها میتوانند با یک بدن، با یک صوت یا با فرم خاصی روبرو شوند، اما از روبرو شدن با ژرفای احساس واهمه دارند. اگر شما واقعاً کسی را

دوست دارید بدن او برایتان محو می شود. در لحظه اوج عشق فرمها برایتان ذوب میشوند و به ژرفای بدون انتهای احساس رها میشوید و ترسی ناشناخته بشما دست خواهد داد. پس سؤال دوی فقط یک کنجکاوی ساده نیست.

مسلماً دوی روزی که عاشق شیوا شده بود، به فرم او توجه داشته است همیشه بهمین منوال شروع میشود. او هم این مرد را بعنوان یک مرد مورد علاقه خود قرار داد و حالا که عشق او عمق گرفته و جا افتاده و شکوفا شده است، فرم این مرد برای او محو گردیده است.

«شیوا واقعیت تو چیست؟» این سؤال باید در لحظه بسیار حساس و عشقی مملو از اشتیاق شده باشد، در لحظه ای که هردو محو شده اند هنگامیکه عشق به اوج خود برسد، عاشق و معشوق بی فرم خواهند شد.

چرا این اتفاق می افتد؟ برای اینکه در واقع همه کس بی فرم است. شما هم صرفاً یک بدن نمیباشید. البته بعنوان یک بدن زندگی میکنید، حرکت میکنید و شناخته میشوید. هرکس از خارج یک بدن است، اما عشق در درون انسان نفوذ میکند و در این حالت دیگر انسان، عاشق یا معشوق را از خارج نمیبیند، بلکه بهمان شکل مینگرد که خودش را از درون مینگرد. اینجاست که فرم محو میشود.

سالهای سال است که مجسمه تنهایی از شیوا در هند ساخته نمیشود. بلکه مجسمه های او مخلوطی از «شیوا و دِوی » میباشند به نام «شیوا لینگا»

شیوا لینگا تجلی و سمبلی از عشق است.

دیگر اینکه تانترا ذهنی روشن و قابل پذیرش میخواهد، مغزی که دائماً در حال بحث و جدل باشد، نمیتواند روشهای تانترا را بگیرد.

تانترا بهیچ دین و مذهب خاصی تعلق ندارد. اصولاً هیچ علمی به مذهب یا قبیله یا دسته ای تعلق ندارد تانترا را روش و علمیست که هرکس با هر مذهب و کیشی میتواند آنرا تجربه کند و به عمق باورهای خویش راجع به مذهبش برسد. اینست زیبایی تانترا با روشهای تانترا شما میتوانید خود را تغییر دهید و به ماوراء

قدم بگذارید. هنگامیکه کسی مریض است، مثلاً به مرض سل دچار شده است، خواه مسلمان، خواه مسیحی و خواه بودائی باشد، باید علم پادرمیانی کند و او را شفا دهد. شمائی که در ناآگاهی هستید، شمائی که در کشمکش و تضاد بسر میبرید، شمائی که در خواب غفلت فرو رفته اید، به نوعی بیماری دچارید. یک بیماری روانی و این بیماری با روشهای تانترا قابل معالجه است.

شما در جائی با سنتها و روشها و مذهب خاصی بدنیا میآیید.

دیگران هم بهمین طریق. پس مذهب و آیین یک امر اتفاقی برای آدمها شده است، بنابراین برای دست یافتن به حقیقت وجودی خویش و برای محکم کردن باورهای خویش باید از روش علمی و روانشناسانه ای استفاده کنید.

تانترا در دنیای امروز شناخته شده نیست. اگر مردم بعضی کشورها نیز کمی با آن آشنا باشند، به درستی به عمق فلسفه آن آشنا نشده اند، دلیلش هم بسیار روشن است. هرچقدر یک علم خالصتر و والاتر باشد، عده کمتری از مردم آنرا درک میکنند.

همه ما فرضیه نسبی ا نیشتین را شنیده ایم و در زمان حیات انیشتین، فقط دوازده نفر در تمام دنیا توانستند آنرا بفهمند. البته بعدها با آموزش ریاضیات و استفاده از تکنیکهای مختلف، این فرضیه کاملاً روشن و دانسته شد، اما تانترا سخت تر از آن است که با آموزش بتوان آن را درک کرد، فقط با دگرسازی و تغییر ماهیت میتوان بدان دست یافت.

بهمین دلیل تانترا مورد فهم توده مردم قرار نمیگیرد و معمولاً هنگامیکه چیزی را نمی فهمند حداقل آنرا به اشتباه میفهمند و احساس میکنند که فهمیده اند و رضایت خاطر لازم را بدست میآورند، زیرا مردم دوست ندارند که خود را در خلأ و فضای تهی از دانشی رها کنند.

ثانیاً آدمها وقتی از چیزی سر در نیاورند، شروع به ضایع کردن آن میکنند و خود را بدینطریق قانع میسازند.

تانترا هم شناخته نشد، بلکه سوء تعبیر شد، زیرا آنقدر عمیق و والا بود که طبیعتاً عده کمی آنرا درک کردند. از طرفی هم بعلت اینکه تانترا حرکتی به طرف ماوراء دوگانگی است و چیزی خارج از باور و فهم مردم میباشد، کمتر توانسته است جایی برای خود باز کند.

تانترا مانند داروئیست که میتواند باعث شفای هر شخصی باشد، چه روحانی، چه غیر روحانی، چه مسیحی چه مسلمان چه بودائی فرقی نمی کند. همینکه انسان باشید کافی است. هرجا که میخواهید باشید هرچه که میکنید بکنید، برای تانترا فرق نمی کند.

یکی از تکنیکهای تانترا را که مناسبتر با طبع شماست انتخاب کنید و همه انرژی خویش را برای آن بکار برید خواهید دید که چه زود تغییر خواهید کرد.

با روشهای طبیعی و حقیقی تانترا به حقیقت وجود خویش پی خواهید برد و از این راه به حقیقت آفرینش دست خواهید یافت. آنگاه رفته رفته زشتیها، ناپاکیها و تمام بدیها شما را ترک خواهند گفت.

شما عصبانی میشوید و همیشه به شما گفته شده است که عصبانی نشوید عصبانیت کار خوبی نیست. اما هرگز روشی که باعث بشود که شما عصبانی نشوید، بشما توصیه نشده است. همین خود باعث عصبا نیت و احساس گناه بیشتری میشود. احساس میکنید که چقدر ناتوانید که از پس احساسات خود نمیتوانید برآئید. اما هیچ کس نمیتوانید بر خشم و کینه خود فائق آید. مگر تکنیکی او را کمک کند. عصبا نیت نشانه یک مغز و ضمیر آسیب دیده است. ضمیر و ذهن آسیب دیده را عوض کنید تا نشانه های آن نیز تغییر کند. خشم، نشانگر درون آزرده شماست، درونتان را تغییر دهید تا خشمتان فروکش کند.

علم و تکنیک آنقدر قوی است که طولی نخواهد کشید که دنیای روا نشناسی و روح انسانها را تسخیر خواهد کرد. زمانی خواهد رسید که با تکنیک، مغز و روان انسانها نیز تغییر خواهد کرد.

تانترا میگوید روان یا ضمیر ذهن ما چیزی نیست، مگر ماده ای لطیف که قابل تغییر است. و زمانیکه شما دارای ذهن و شعور متفاوتی بشوید، دنیای جدیدی خواهید داشت، زیرا شما از طریق ذهن و شعورتان دنیا را

مینگرید و با هر روان و شعوری دنیا بصورت متفاوتی بنظر خواهد رسید. پس روان و ذهن خود را تغییر دهید تا دنیای تازه ای از طریق آن ببینید. و اگر بکلی ذهنیات را بکناری بگذارید، آن وقت به بینهایت ها دست یافته اید. آنگاه به حقیقت محض رسیده اید و دیگر کسی یا چیزی بین شما و حقیقت عرض اندام نخواهد کرد.

با داشتن ذهن و روانی پُر، شما همیشه دنیایی برای خود میسازید که غیر حقیقی و غیر واقعیست، اما با ذهن و روان و ضمیری خالی، برای اولین بار دنیا را آنچه که هست خواهید دید.

در میان روشهای تانترا مسلماً یکی باب سلیقه و طبع شما قرار خواهد گرفت. با این روشها بازی کنید، تا جائیکه روش مناسب خویش را پیدا کنید، سپس سه روز همچنان با این روش بازی کنید و آنرا جدی نگیرید، اما پس از سه روز اگر واقعاً احساس کردید که این روش مناسب شماست، آنگاه با تمام انرژی و با تمام وجودتان آنرا بکار ببرید.

تفاوت بین یوگا و تانترا

تانترا و یوگا اساساً با یکدیگر تفاوت دارند، حتی راه و روش آنها دو روش متضاد یکدیگر است، مع الوصف هر دو به یک هدف میرسند.

یوگا هم روش است فلسفه نیست، درست مثل تانترا یک روش عملی است که به بودن ختم میشود، اما عمل کرد آن و نحوهٔ انجام آن با تانترا تفاوت دارد. در یوگا شخص ناچار است که بجنگد. روش یوگا تکنیک جنگیدن است، اما به عکس در تانترا شخص اصلاً احتیاج به جنگیدن ندارد، بلکه کاملاً تسلیم است، اما با آگاهی محض.

"یوگا "روش منکوب کردن و سرکوب نمودن امیال با آگاهیست، در حالیکه تانترا روش تسلیم شدن به امیال با آگاهیست. تانترا میگوید که آنچه شما هستید، مخالف بینهایت ها نیست. از همین طریق نیز میتوانید رشد کنید و به بینهایت قدم بگذارید. بین شما و حقیقت اختلافی نیست و شما جزئی از آنید. پس نیازی به کشمکش و جدل و مخالفت با طبیعت وجود ندارد. شما ناچارید از طریق طبیعت و از طریق خودتان به ماوراء بدن سفر کنید.

اما در یوگا برای سفر به ماوراء بدن شما ناچارید با خودتان بجنگید. در "یوگا "شما انطور که هستید و آنطور که می توانید باشید، دو چیز مخالف هم هستند. برای آنچه که میتوانید باشید، باید بجنگید، سرکوب کنید و امیال را ذوب کنید. تا به هدف برسید. رفتن به ماوراء بدن در "یوگا" نوعی انتحار است، شما ناچارید برای دست یابی به خویشتن واقعی خود، برای تولد دوبارهٔ خود، اول بمیرید. یوگا یک خودکشی عمیق است. شما باید در یوگا خود طبیعی تان را بکشید. باید بدنتان را ذاتتان را و خواستهایتان را همه را یکجا بقتل برسانید. اما تانترا میگوید، خود را آنطور که هستید قبول کنید. تانترا یک پذیرش عمیق است، تانترا میگوید بین خود و حقیقت شکاف ایجاد نکنید، بین دنیا و نیروانا یعنی آزادی، شکاف نیندازید. برای دوباره متولد شدن احتیاجی به مردن نیست. بلکه تفوق و سبقت جوئی به ماوراء بدن لازم است. برای این تعالی و برتری یافتن بیائید از وجود خود استفاده کنید.

برای مثال، انرژی جنسی که یک انرژی پایه ای و اساسی است، در انسانها وجود دارد. انرژیی که توسط آن انسانها متولد میگردند و سلولهای اصلی موجودیت آنها از آن است بنابراین جای تعجب نخواهد بود که ذهن افراد بشر دائماً در اطراف همین کلمه در گردش و سیر و سیاحت باشد.

در روش "یوگا" شما باید با این انرژی بجنگید و از طریق این جنگ، مرکز دیگری در بدن خود بوجود آورید و هرچه بیشتر در این جنگ پیروز شوید، تقسیمات بیشتری در بدنتان ایجاد خواهد شد و دیگر این واژه برایتان بی ارزش خواهد شد. البته جنگیدن آگاهانه با امیال جنسی، باعث ایجاد مرکز جدیدی در بدن خواهد بود و تبلور تازه ای بوجود خواهد آورد و دیگر این مرکز انرژی اصلی شما نخواهد بود، بلکه همان انرژی با غرایز و امیال جنسی شما خواهد جنگید و انرژی متفاوت و تازه یی به عالم موجودیت شما وارد خواهد شد و هستی جدیدی احساس خواهید کرد.

اما از نظر "تانترا" شما باید از این انرژی استفاده کنید. نباید از در دشمنی با آن وارد شوید، نباید با آن بجنگید، بلکه باید سعی کنید که این انرژی تغییر یابد، "تانترا "میگوید که این انرژی دوست شماست، بد و مذ موم نیست. هر انرژی طبیعی میتوانید برای شما مفید واقع شود و شما میتوانید این انرژی را بعنوان سدی بکار برید و یا از آن بعنوان نردبانی استفاده کنید. اگر درست از آن استفاده کنید، دوست شما و اگر اشتباه بکار اندازید دشمن شما خواهد شد و آنچنان که مردم عادی از این انرژی استفاده میکنند، دشمن آنها خواهد بود و آنها را نابود خواهد کرد.

یوگا نگرشی مخالف با این انرژی نشان میدهد. مغزهای عادی با خواستهای خود، موجودیت خویش را ویران میکنند. بنابراین یوگا توصیه میکند که خواستها و امیال خویش را متوقف سازید و بی آرزوئی پیشه کنید. با خواستهای خود بجنگید . در وجود خویش تقسیمات اساسی ایجاد کنید که منجر به بی آرزوئی شود. اما تانترا میگوید با آگاهی کامل متوجۀ خواستها و امیال خویش باشید، و بطرفشان حرکت کنید و با آنها نجنگید و زمانیکه آگاهانه بطرف این خواستها میروید میتوانید از آنها عبور نمائید و به ماوراء بدن بروید.

روش یوگا همیشه جاذبهٔ بیشتری در نظر مردم داشته است، اذهان معمولی زبان یوگا را خوب درک میکنند، خوب متوجه هستند که چگونه نفس، مخرب وجودشان بوده است. خوب بیاد دارند که چگونه مانند برده یی همیشه در خدمت او بوده اند و خوب میدانند که چگونه توسط این بلا ویران شده اند و بنابراین وقتی یوگا میگوید با این انرژی بجنگ بروید فوراً میفهمند که چه میگوید. جاذبهٔ یوگا در همین است. اما تانترا نمیتواند اینگونه بآسانی جلب رضایت نماید. تانترا بنظر مشکل میآید. آخر چگونه میشود بطرف خواستها و آرزوها رفت و در آنها مستغرق و در هم شکسته نشد؟

اذهان معمولی از تانترا واهمه دارند. بنظر ایشان این روش خطرناک میآید زیرا آنها خوب میدانند ک چگونه خود را فریب میدهند. خوب میدانند که چه ضمیری فریبکاری دارند. خوب میدانند که اگر بطرف امیال خویش بروند تا چه حدودی میتوانند آگاهانه حرکت کنند.

اما خطر در تانترا نیست، بلکه در خود شماست و جذابیت یوگا هم ناشی از مغز و طرز تفکر معمولی شماست که همیشه امیال را سرکوب و یا به افراط میبرید و جنبهٔ مرض به آن میدهید، اما یک طرز تفکر طبیعی و سالم اینچنین نمی اندیشد. هیچکدام از ما سالم و طبیعی نیستیم، حقیقتاً موجوداتی غیر طبیعی و مجنون هستیم، منتهی چون همه مثل ما هستند جنون یکدیگر را احساس نمیکنیم.

دیوانگی آنچنان طبیعی و معمولیست که دیوانه نبودن بنظر غیر طبیعیست! در میان ما افرادی چون بودا یا مسیح غیر معمولی بنظر میایند آنها به ما متعلق ندارند.

اگر شما جزو آندسته از مردمی باشید که امیال و غرایز انسانی را طبیعی میدانند و بدون فلسفه و منطقی آنها را چه مخالف و چه موافق مثل دیگر مسایل زندگی قبول دارند و اگر طبیعت را در بست میپذیرید تانترا میتواند برایتان جاذبه داشته و بکارتان بیاید.

در قرن حاضر با شکوفایی تئوری افرادی چون فروید یونگ و رایش زمینه بسیار مساعدی برای تقبل و پذیرش روشهای تانترا بوجود آمده است روانشناسی غرب به این نتیجه رسیده است که اساس و سرچشمه

بیماریهای روانی افراد بشر در حول و حوش امیال جنسی وی دور میزند و تا زمانیکه این مشکل حل نشود بشر نمیتواند طبیعی و سالم گردد.

بشر فقط بخاطر طرز برخورد و برداشت غلطی که از این غریزه طبیعی خود دارد به راه خطا میرود در حالیکه اصولا لازم نیست که نسبت به این قسمت از بدن خویش روش و برخورد خاصی داشته باشید مگر شما در مورد – چشمتان چه گرایشی و چه برداشتی دارید؟ آیا نسبت به چشم هایتان احساس دشمنی یا دوستی میکنید؟ مخالف آنها یا موافق آنهائید؟ مسلما هیچ برداشتی نسبت به آنها ندارید و هیچ طرز فکر بخصوصی نسبت به آنها ارائه نمیکنید برای همین هم کارکرد آنها طبیعی میباشد.

حالا بیائید راجع به چشمهایتان طرز فکر خاصی ابراز کنید مثلا فکر کنید که چشمهایتان با شما دشمنی دارند آنوقت میبینید که دیدن برایتان امری مشکل خواهد شد تمام روز دلتان میخواهد ببینید مشتاق دیدن میشوید و همین دیدن احساس گناه را همواره با شما عجین میکند. حتی گاهی دلتان میخواهد که این وسیله دیدن را بکشید و از بین ببرید: و هر چه بیشتر اصرار به از بین بردنشان بکنید، بیشتر در آنها متمرکز خواهید شد و بیشتر و بیشتر در دیدن و این خواست غرق میشوید و همزمان بیشتر احساس گناه آزارتان خواهد داد درست همین حالت منفی در امیال جنسی افراد بشر اتفاق افتاده است.

تانترا میگوید هرچه که هستید خود را قبول کنید نکته اساسی در همین است پذیرش مطلق و فقط از طریق تقبل و پذیرش کامل است که شما می توانید رشد کنید و همه انرژی خود را در راه رشد خود بکار برید حتما سوال میکنید که چگونه این کار ممکن است؟ اول این انرژی را بپذیرید و بیایید و بدانید چیست و این امیال و غرایز چه هستند و این پدیده ها از کجا ناشی میشوند بی تردید هیچیک از ما با این انرژی آشنائی نداریم شاید فکر کنیم که همه کم و بیش چیزهائی راجع به امیال جنسی بدانیم و آموخته هائی هم از دیگران داریم آموخته هایی توأم با ناآگاهی همراه با اندیشه های گناهکارانه و با برداشتی سرکوب کننده و مأیوسانه زیرا برخورد ما با این پدیده طبیعی توأم با عشق و مهرورزی توأم با احساس همدلی و یگانگی و ابراز محبت و دوستی و یکرنگی و ایجاد ارتباطی انسانی نبوده است.

در نتیجه بدون اینکه خود بدانیم نمی توانیم آنرا منفی کنیم از طرفی این روش منفی گرایانه نیز اندیشه و ذهن آدمی را آزرده و ویران کرده آگاهی و حساسیت او را ضایع خواهد ساخت و او را افسرده و بیمار خواهد کرد بنا براین این تمایل همچنان ادامه خواهد داشت بدون اینکه هیچ گونه حساسیتی در آن وجود داشته باشد و بدون هیچگونه ادراکی در حالیکه هر مساله ای فقط با درک و حسا سیتی عمیق و با حرکتی مستقیم به طرف آن میتواند مورد بررسی قرار گیرد شما فقط زمانی میتوانید غرایز طبیعی را دریابید که مانند شاعری که بطرف باغ گلها حرکت میکند بطرف امیال خود خرکت کنید اگر در مورد گلها احساس گناه داشته باشید از میان باغ با چشمان بسته و با عجله و شتابی دیوانه وار خواهید گذشت و چیزی از آن نخواهید فهمید.

پس تانترا میگوید که آنچه که هستید خود را بهمان شکل بپذیرد شما قسمت بزرگی از راز ابعاد بی انتهای انرژیهای طبیعت هستید این انرژیها را قبول کنید و با هر یک از آنها با حسا سیت و آگاهی کامل و با عشق و تفاهم حرکت کنید آنگاه هر یک از آرزوها و امیال شما وسیله ای برای به ماوراء بدن رسیدن شما خواهند شد آنگاه هر یک از انرژیهای شما کمک بزرگی برای رسید نتان به هدف خواهند بود آنگاه خواهید دید که همین بدن که روزی او را محکوم میکرده اید یک موجود مقدس برایتان خواهد شد که توسط آن به ماوراء خود آن خواهید رسید یوگا روشی منفیست اما تانترا روشی مثبت است یوگا عبارتی دوگانه است معنی آن وصل کردن دوچیز با هم است یوک یا یوغ یعنی جفت کردن یعنی به بندگی کشیدن و دوچیز در معنی کلمه وجود دارد در حالیکه تانترا همیشه از وحدت و یگانگی صحبت میکند و با دوگانگی مطلقا مخالف است اگر دنیا و خدا دو چیز متفاوت هستند پس میتوان آنها را بهم جفت و وصل کرد اما اگر واقعا آنها دو چیز جدا نیستند و فقط بظاهر دو چیز بنظر میآیند آنوقت است که آنها را میتوان یکی دانست اگر بدن و روح شما دو چیز جدا از هم هستند پس نمیتوان آنها را بهم وصل نمود اگر شما و خدای شما دو چیز جدا از هم هستند پس امکان یکی کردن این دو غیرممکن است و همیشه از هم جدا خواهند بود.

تانترا میگوید در جهان دوگانگی وجود ندارد فقط ظاهرا چنین بنظر میرسد پس چرا ما به این ظاهر دروغین کمک کنیم که قویتر شود از همین اکنون آنرا حل میکنیم و یکی میشویم .ما میتوانیم از طریق پذیرش دنیا

و بدن آنچه در ایندو وجود دارد به یگانگی برسیم. سعی کنید در وجود خویش مرکز متفاوتی بوجود نیاورید زیرا برای "تانترا" این مرکز متفاوت چیزی جز ضمیر شما نیست ضمیرتان را تقویت نکنید بلکه از آنچه که هستید آگاه باشید هرچه با خود بجنگید بقوی شدن ضمیرتان کمک کرده اید بنابراین بزحمت میتوانید یک "یوگی" بیابید که اگوئیست نباشد خودبین و خودپرست نباشد یوگی ها راجع به بی توجهی به نفس صحبت میکنند اما در واقع نمیتوانند بدون ضمیر و بدون توجه به نفس خویش باقی بمانند دقیقا جریان و طرز عمل کرد آنها باعث ایجاد نفس و ضمیر خواهد شد و هر چه بیشتر بجنگند ضمیر و نفس را قویتر کرده اند و اما اگر در این جنگ موفق بشوند آنوقت واقعا به نفس عالی و افضل دست خواهند یافت.

تانترا میگوید: چرا بجنگم؟ اگر بجنگم دیگر امکان رشد نفس و ضمیر هم از بین میرود متأسفانه برای ما طرف مقابل جنگیدن با امیال نفسانی زیاده روی در آنهاست یا میجنگیم یا در آن غرق میشویم.

در حالیکه "تانترا"میگوید: اگر دارید غرق میشوید اگر افراط میکنید لااقل با آگاهی کامل آنرا مشاهده کنید.

مثلا عصبانی میشوید" تانترا" نمیگوید عصبانی نشوید بلکه توصیه میکند با تمام وجودتان عصبانی شوید اما از این حالت خویش آگاه باشید تانترا مخالف عصبانیت نیست بلکه مخالف با خواب آلودگی و ناآگاهیست اگر آگاهانه عصبانی شوید چه بسا خشم شما باعث دگرگونی و تغییر شما بشود و تبدیل به رحم و شفقت گردد پس" تانترا" میگوید خشم دشمن شما نیست بلکه همان خشم دانه رحم و شفقت دل شماست اگر با آن بجنگید با امیال و غرایز و احساسات خویش موفق شوید و بتوانید آنها را سرکوب کنید بیشک یک انسان مرده خواهید بود غضب و رحم و شفقت و عشق و محبت همه یکجا در شما کشته خواهند شد و بدون عشق نیز جهش بطرف الوهیت و آزادی بسیار مشکل خواهد بود.

با زبان دیگر اگر عشق وجود نداشته باشد و اگر شما علیه انرژی اساسی وجود خویش که سرچشمه اصلی حیات شماست بجنگید دیگر رسیدن به آزادی امکانش بسیار سخت خواهد بود بنا براین علم "تانترا" به ما میگوید که بهیچ وجه با انرژیهای وجود خویش نجنگید بلکه با احساس خوش آمدگویی با آنها روبرو شوید

اینها سرچشمه پنهان در وجود شما هستند که میتوا نند تغییر شکل یافته و شما را به ماوراء بدن حرکت داده و به رستگاری برسا نند.

دانه گل خودبخود زیبا نیست، اما وقتی به زندگی تبدیل شود، وقتی بشکفد و به گل نشنید زیبا خواهد شد دانه یی را که میتوانید گلی زیبا شود بدور نریزید پس ابتدا تقبل را با تفاهمی حساس و آگاهی عمیق در پیش گیرید و سپس به تغییر دادن انرژیهای نهان در درونتان بپردازید.

"تانترا" میگوید همه چیز مقدس است و اصلا چیزی بنام شیطان وجود ندارد اگر چیز نامقدس در این دنیا وجود داشته باشد از کجا آمده است و چگونه میتواند وجود داشته باشد؟

"تانترا" بنابر اعتقادش بر وحدت و یگانگی عالم میگوید همه چیز مقدس است" تانترا" با هیچ چیز در دنیا مخالف نیست.

باور داشته باشید که در نهایت این مغز و اندیشه شماست که هر چیز را جذاب یا بی جاذبه میسازد زشت یا زیبا میکند مقدس یا غیرمقدس مینامد این شما ئید که عامل تصمیم گیرنده میباشید هیچ چیز بخودی خود بد نیست.

در دنیای سالمی که همه براساس طبیعت خویش زندگی کنند و هیچ کس بتقلید از دیگری قدم برندارد و همه فقط براهی که میخواهند، بروند، هر دو روش یعنی "یوگا "و "تانترا" میتواند آنها را به سرمنزل مقصود برسا ند از طریق" تانترا "هنگامیکه شما همه چیز را دانستید و آزادانه انجامش دادید از آن آزاد خواهید شد.

درست همانند برگی خشک که از درخت جدا میشود خواستها و آرزوهای شناخته شده شما نیز از درخت و وجودتان بپا ئین خواهد ریخت و شما با حساسیت عمیقی توسط خواستهای طبیعیتان به ماوراء روشن و آزادی مطلق رهنمون خواهید شد.

ما به دنیائی طبیعی و سالم نیازمندیم در این دنیای سالم هم روش "تانترا "و هم روش "یوگا" برای بالا بردن و به ماوراء بدن رسا نیدن ا نسانها مفید خواهد بود اما در دنیایی بیمار و رنجور نه "تانترا "کاری از

پیش میبرد نه "یوگا" "در روش" یوگا" شخص سالک در اثر تمرینات "یوگا" رفته رفته امیالش سرکوب گردیده و از میان میروند.

در دنیا دو دسته انسان وجود دارند مردها و زن ها – منظور من از نظر بیولوژیکی نیست، بلکه از نظر روانشناسی انسانها بدو دسته ، مونث و مذکر تقسیم شده اند برای آندسته که از نظر روانشناسی مذکر هستند واساساً متجاوز وخشن وبرون گرایند، "یوگا" بهترین روش خواهد بودوبرای آندسته که اصولا مونث هستند و دارای روحیه ایی پذیرا، آرام و مهربان میباشند "تانترا" روشی مناسب است. به زبان دیگر "یوگا "انرژی برونی و "تانترا" انرژی درونیست و در واژه های روانشناسی مدرن میتوانید معادل آن "یوگا "را برون گرائی و" تانترا "را درون گرائی و خویشتن گرائی بنامید. بنابراین موضوع بستگی به شخصیت افراد دارد، اگر دارای شخصیتی دورن گرا باشند، جنگ و ستیز که مایه یوگاست بدرد آنها نخواهد خورد و برعکس اگر برون گرا باشند روش "یوگا" بهترین راه رسید نشان به هدف خواهد بود.

اما متأسفانه همه ما سردرگم هستیم و نمیدانیم که هستیم و چه میخواهیم بهمین دلیل هیچ چیز نمیتواند به ما کمک موثری بکند و هر داروئی مرض جدیدی در بیمار ایجاد میکند. بنابراین من نمیگویم "یوگا" بهتر است یا "تانترا" اما در اینجا بحث ما روی درک و فهم روش تانتراست.

همانگونه که از ابتدا مشخص شده روش تانترا متد عشق و تسلیم و تقبل است ،اما این متد تکنیکی بس دشوار است زیرا تسلیم شدن سختترین کاریست که انسان میتواند انجام دهد هر سوالی هم در این مورد بیفایده و بی معنی است آیا میتوان پرسید چگونه عاشق شویم و چگونه به عشق تسلیم شویم؟

اگر کسی شما را تعلیم داد که چگونه عاشق بشوید و چگونه عشق بورزید بدانید که هرگز عاشق نخواهید شد و فقط مانند یک هنرپیشه به بازی نقش تو خالی خواهید پرداخت تابحال هیچ هنرپیشه ای واقعا عاشق نشده است.

هرگاه دانستید که حیله های عشق ورزی کدامند دیگر هرگز عشق در شما شکوفا نخواهد شد و عشق بصورت یک فریب زشت درخواهد آمد و شما همیشه از آن درامان خواهید بود.

عشق کاملا باز و آسیب پذیر است خطرناک است امنیت شما را به خطر می اندازد بنابراین ما نمیتوانیم بپرسیم که چگونه عاشق شویم عشق خودبخود اتفاق میافتد و تسلیم و رضا نیز از پی آن میآید عشق و تسلیم عمیقا یکی هستند.

حالا عشق و تسلیم چیستند؟ اگر نمیدانیم که چگونه عاشق شویم اگر نمیدانیم که چگونه تسلیم شویم حداقل بدانیم چگونه تابحال توانسته ایم خود را از این جریان در امان نگهداریم و چگونه توانسته ایم تاکنون عاشق نشویم بیائید تکنیک عاشق نشدن را بررسی کنیم اگر شما تابحال عاشق نشده اید مساله مهم چگونه عاشق شدن نسیت بلکه باید ببینیم تابحال چگونه بدون عشق زندگی کرده اید و روش مقابله شما با عشق و تسلیم چگونه بوده است؟ اینرا میتوان فهمید و باید فهمید.

بزرگترین عامل بازدارنده شما در عشق وجود کاذب من در وجودتان است این من همان ضمیر شماست که در برابر هرگونه عشقی مقاومت میکند همین من شما را در برابر تسلیم شدن به عشق محافظت کرده است.

از این نیروی مقاومت کننده در وجودتان آگاه باشید و زمانیکه بجای این احساس احساس دیگری که عبارت است از احساس، من نیستم به شما دست دهد آنزمان خواهید توانست که عشق و تسلیم را با آغوش باز تقبل کنید پس کوشش کنید تا از خود بگذرید از من وجود خویش بگذرید هرگاه ارج و قیمت خود را شکستید زمان شکوفایی عشق فرا خواهد رسید سعی کنید ببینید واقعا مرکزی در شما وجود دارد یا خیر سعی کنید ببینید واقعا این من کجاست و منزلگاه این ضمیر را پیدا کنید.

تسلیم به عشق و ابدیت و تسلیم به آفرینش فقط زمانی شکل میپذیرد که شما قبول کنید که شما چیزی نیستید و اهمیت خاصی ندارید هر زمان که شما ذوب شوید تسلیم خودبخود بدنبالتان خواهد آمد وقتی من کاذب از میان برود من واقعی جانشین آن خواهد شد زمانیکه ضمیر شما محو گردد شما در برابر خویشتن واقعی خود قرار خواهید گرفت.

با کمک روشهای تانترا شما قادر خواهید شد که رفته رفته ضمیر خود را ذوب کنید و "خویشتن "واقعی خود را بیا بید با از بین رفتن من کاذب راه عشق و تسلیم به آفرینش نیز برایتان هموار خواهد شد. زمانیکه

تسلیم بودید از قله پرهیجان ضمیر که موجد خودخواهی و خودپرستی شماست به دره آرام و عمیق عشق فرو خواهید آمد در این دره شما با عالم هستی روبرو خواهید شد تسلیم به هستی انرژی جدیدی را در شما جاری خواهد ساخت و شما را آماده دریافت ناشناخته ها خواهد کرد.

تنفس پلی به جهان حقیقت

حقیقت همیشه اینجاست چیزی نیست که در آینده و در جای دیگری بدست آید واقعیت موجود و حقیقت محض وجود خود شماست که در اینجا و در حال میباشد پس حقیقت چیزی نیست که بدنبالش بگردید و به جستجویش برخیزید یا اختراعش کنید این مطلب را بوضوح دریا بید تا فهم روشهای تانترا برایتان آسان شود.

ذهن انسان مکانیزمی در جهت آرزوها و خواستهای بی انتها دارد و همیشه جستجوگر و آرزوکننده بوده و مورد خواهش او هم همیشه چیزی در آینده است.ذهن انسان بهیچ وجه کاری به زمان حال ندارد در این لحظه موجود ذهن حرکتی از خود نشان نمیدهد. برای حرکت ذهن، فضا لازم است که آنهم در زمان گذشته و آینده امکان پذیر است. بنابراین ذهن نمیتواند در زمان حال گردش کند، زیرا برایش در زمان حال فضائی موجود نیست. حقیقت هم در زمان حال است نه در گذشته و یا آینده بدین ترتیب، ذهن هیچ برخوردی با حقیقت ندارد.

زمانیکه ذهن جستجوی هدفهای دنیائیست مشکلی وجود ندارد همه چیز برایش قابل حل است اما موقعیکه ذهن به جستجوی حقیقت میپردازد بیهوده ترین کوششها را بکار میبرد زیرا حقیقت اینجا و در زمان حال است در حالیکه ضمیر ما همیشه در گذشته یا آینده است و بدین ترتیب فرصت برخورد با حقیقت را از دست میدهد پس بیاد داشته باشید که در جستجوی حقیقت بودن، یعنی حقیقت را از دست دادن در حالیکه یافتن حقیقت کاری بس ساده است و هم اکنون در دست شماست.

تمام روشهای شیوا در متدهای تانترا برگردانیدن ذهن شما از گذشته و آینده به زمان حال است تمام سعی آن در عدم جستجوگری ذهن است این روشها میگویند آنچه که شما در جستجویش هستید هم اکنون در دسترس شماست روشهای تانترا بدون اینکه ذهن شما را دچار تفکر نماید آنرا بطرف زمان حال برمیگرداند و همینکه ذهن به زمان حال بیاید متوقف میشود و تفکرات نیز متوقف میشوند زمان حال فضایی برای تفکرات

و حرکات ذهن ندارد، پس در همین لحظه است که شما قادر خواهید شد به آرامش واقعی و بی فکری محض دست یابید.

پس مهمترین چیز، اینستکه چگونه اینجا و در حال باشیم شاید شما تاکنون سعی بسیار برای این مساله بکار برده باشید، اما حاصل آن بیهوده بوده است، زیرا اگر آنرا نقطه ای درحال بیندیشید، درست همین فکر باعث میشود که آنرا به آینده گسیل دهید. چگونه میتوان سوالی را در زمان حال کرد، در حالیکه زمان حال را به سوال کردن گذرانده باشیم؟ این لحظه حال با سوال شما پر شده است و ذهن شما در حال ایجاد رویا برای آینده بوده است.

اما روزی خواهید رسید که با بکار بستن روشهای تانترا در موقعیت و شرایطی قرار خواهید گرفت که احساس میکنید هیچ حرکتی و هیچ انگیزه ای در ذهنتان نیست و ناگهان به شعف و برکت بی انتهای (بودن در اینجا و در زمان حال) دست خواهید یافت.

شیوا درباره این روشها چیزی نمیگوید فقط آنها را بشما ارائه میکند شما روشها را امتحان میکنید و روزی ناگهان به کمک یکی از آنها در میابید که در اینجا و با آزادی زندگی میکنید این بودن در اینجا و در حال یک واقعیت بزرگ و آزادی مطلق برایتان به ارمغان میآورد.

روشهای اولیه تانترا به تنفس کردن مربوط میشود خوبست که ابتدا چند چیز در مورد تنفس کردن بدانیم ما از ابتدای تولد تا لحظه مرگ تنفس میکنیم همه چیز در این فاصله در حال تغییر است مگر خود تنفس کردن که بین این دو لحظه همچنان ادامه دارد و بکنواخت میگذرد.

کودک بدنیا میآید بزرگ میشود پیر میشود مریض میشود زشت و از کار افتاده میشود غمگین یا شاد میشود همه چیز تغییر میکند اما هر چیزی بین دو نقطه اتفاق بیفتد انسان باید تنفس کند پیر یا جوان شاد یا غمگین موفق یا شکست خورده هرچه که باشید بهر حال یک چیز مسلم است و آن اینکه بین دو نقطه تولد و مرگ باید تنفس کنید.

تنفس یک جریان دائمی و متوالیست هیچ وقفه ای در آن امکان پذیر نیست حتی اگر برای لحظه یی هم نفس کشیدن فراموش شود دیگر شمائی وجود نخواهید داشت برای همین هم این عمل از شما خواسته نشده است زیرا در آن صورت اشکالات بسیاری ایجاد میشد اگر خواب یا بیهوش و یا در حالت کما باشید باز هم تنفس انجام میپذیرد. تنفس عامل اصلی زندگیست پلی بین شما و بدن شماست پایه اصلی مکانیزم زندگی شماست تنفس دائما نه تنها شما را با بدنتان مربوط میکند بلکه با جهان نیز مرتبط میسازد اگر این پل بشکند دیگر شما در بدنتان و سپس در جهان وجود نخواهید داشت و به بعد ناشناخته ای خواهید رفت و دیگر در فضا و در زمان وجود نخواهید داشت و به بعد ناشناخته ای خواهید رفت و دیگر در فضا و در زمان وجود نخواهید داشت پس تنفس پلی است بین شما و زمان و مکان و عاملی بسیار حائز اهمیت. هرگاه بتوانید با تکنیکهای تنفس تانترا آشنا شوید میتوانید بسادگی به زمان حال وارد شده و به سرچشمه حیات جاویدان برسید و به زمان و مکان تفوق یابید و در دنیا وجود واقعی داشته باشید و حتی به ماوراء بدن بروید.

تنفس دو مرحله دارد – یکی جائیکه بدن و جهان را لمس میکنید و دیگری جائیکه شما را لمس میکند و این مرحله ایست که به ماوراء جهان میرود.

اما ما فقط یک قسمت از تنفس را میشناسم و آنهم مرحله یست که به بدن و به بیرون حرکت میکند در حالیکه تنفس همیشه از بدن به ماوراء بدن و از ماوراء به بدن در حال حرکت است ما آن طرف دیگر را نمیشناسیم اگر آنطرف پل را ببینیم ناگهان تغییر خواهیم کرد و تولد دوباره خواهیم یافت و به بعد متفاوتی دست خواهیم یافت.

بخاطر داشته باشید که آنچه شیوا به شما میدهد یعنی روشهای تانترا بهیچ وجه نامشان یوگا نیست اینها مطلقا روشها تانترا و تکنیکی کاملا متفاوت با یوگا هستند یوگا هم روشهائی تنفس خاصی را دنبال میکند که اساسا با روشهای تنفسی تانترا تفاوت دارند در روشهای تنفسی یوگا سعی بر آنست که تنفس شما سیتماتیک گشته و کیفیت آن بالا رود اگر انسان بطور صحیحی تنفس کند سالمتر، پرانرژی تر، زنده تر و شادتر بوده و عمری طولانیتر خواهد داشت.

اما تانترا هیچ توجهی به سیستماتیک تنفس ندارد فقط میخواهد توسط تنفس انسان را به درون خویش ببرد لازم نیست ریتم خاصی را در تنفس رعایت کرد فقط باید به مراحل خاصی در تنفس آگاهی داشت.

مراحل خاصی در تنفس وجود دارد که ما از آن آگاه نیستیم ما همچنان به تنفس کردن ادامه میدهیم اما از نکات خاصی که در آن وجود دارد ناآگاهیم و این خیلی تعجب آور است انسان در فضا و در کرات دیگر تحقیق و جستجو میکند، به ماه میرود و سعی میکند که به دورترین کرات آسمانی دست یابد اما هنوز با نزدیکترین قسمت مکانیزم زندگی خویش آشنایی کافی ندارد و به نکات و مراحل خاصی که در تنفسش وجود دارد توجه نکرده است در حالیکه این مراحل همان درهای ظریف و نزدیکترین راه به موجودیت اوست جائیکه میتواند به دنیای متفاوتی قدم بگذارد و به آگاهیهای تازه ای دست یابد.

بررسی و کاوش در کره ماه و دیگر کرات کار مشکلی نیست فقط یک مسافرت طولانی و پر دردسر است و به مقداری اطلاعات و تکنولوژی و ماشینهای مختلف نیاز دارد اما نفس کشیدن که نزدیکترین مکانیزم به شماست مشاهده و درکش برایتان دشوارترین اعمال است یا شاید آنقدر نزدیک به شماست که فضائی بین شما و نفس کشید نتان نیست که آنرا ملاحظه و بررسی کنید اساس و پایه این روشها دریافت همان نکات و مراحل گذرا ئیست که در هر دمی که فرو میبرید و برمیاورید وجود دارد.

روش اول تنفس

شیوا در اولین روش تانترا میگوید: بعد از اینکه نفس را بدرون میدهید و درست قبل از اینکه آنرا خارج کنید به این دو مرحله درست بین فرو دادن و بیرون دادن هر نفس توجه کنید هنگامیکه نفس را فرو میبرید نقطه مشخصی وجود دارد و آن توقفی است که قبل از بیرون دادن آن ایجاد میشود و سپس نفس بیرون داده میشود و درست زمانیکه نفس بیرون داده شد بازهم مکثی ایجاد میگردد و دوباره عمل نفس کشیدن ادامه میا بد.

قبل از اینکه دم فرو برید یا دم برآورید لحظه ای وجود دارد که نفس نمیکشید در این لحظه دریافت ناشناخته ها امکان پذیر است زیرا زما نکه شما نفس نمیکشید در دنیا هم وجود ندارید متوجه باشید: یعنی

زمانکه نفس نمیکشید مرده اید: هنوز هستید اما مرده، این لحظه آنچنان کوتاه است که شما هرگز متوجه آن نمیشوید.

از نظر تانترا هر دمی که فرو میدهیم تولدی تازه است و هر بازدمی مرگ است پس با هر نفسی که میکشید یکبار میمیرید و دوباره متولد میشوید شکاف بین این دو حالت بسیار کوتاه و زودگذر است اما دقت و توجه دقیق و تیز میخواهد که این شکاف احساس شود اگر این شکاف را بتوانید احساس کنید برکت را بدست آورده اید. لازم نیست که تنفس خویش را تحت نظم خاصی دربیاورید، بگذارید بهمین منوال که تا بحال گذشته است بگذرد شاید باور نکنید که با همین روش ساده به حقیقت برسید شما تا به حال میدانسته اید که دم را فرو میبرید و سپس بازدم میدهید اما هرگز متوجه شکاف بین این دو حالت نبوده اید سعی کنید تااین شکاف را احساس کنید بعد ناگهان متوجه نکته خواهید شد یافتن این نکته کار بسیار ساده ایست و هم اکنون در شما وجود دارد.

چیزی نیست که به ساختمان خود اضافه سازید منتهی باید از آن آگاه شوید پس ابتدا سعی کنید دمی را که فرو میبرید با آگاهی کامل بدرون ببرید به آن توجه نمائید و همه چیز دیگر را از یاد ببرید فقط با آگاهی تمام مراقبش باشید زمانیکه با این دم در حرکت بدرونتان هستید مواظب باشید آن را گم نکنید جلوتر یا پشت آن نباشید دقیقا همراهش باشید.

تنفس و شعور شما باید با هم یکی شوند. نفس بدرون میرود و شما هم بدرون میروید نفس بیرون میآید و شما هم بیرون میآئید بدین ترتیب است که میتوانید نکته را دریابید. این روش را بیشتر بودائی ها بکار میبرند، زیرا این تنها روشی بود که بودا را به بیداری و آگاهی کامل رهنمون شد.

با این روش رفته رفته آگاهی شما نسبت به وقفه بین دم و بازدم عمیقتر و تیزتر شده و تمام دنیای شما در تنفستان بخصوص در فاصله بین دم و بازدم خلاصه خواهد شد و ناگهان متوجه میشوید که تنفس شما متوقف شده است و در این توقف برکت را خواهید یافت.

همچنانکه میلیونها نفر از مردم خاور دور مثل تبت، چین، ژاپن، برمه، تایلند و سیلان آنرا بکار بسته و به روشن بینی رسیده اند.

روش دوم تنفس

هنگامیکه دم فرو می برید و سپس باز می دهید در بین دو لحظه پرانرژی تر و بدون انرژی مرکز خویش را لمس کنید ما به دو قسمت، یکی مرکز و دیگری محیط تقسیم شده ایم بدن محیط ماست و ما آنرا می شناسیم اما مرکزمان را نمی شناسیم وقتی دم و بازدم پشت سر هم هوا را به درون ما وسپس به خارج می دهند تفاوتی بین آنها احساس نمی کنیم در حالیکه اگر با توجه و آگاهی و دقت به تنفس خود بنگریم لحظه ای را در می یابیم که هیچ حرکتی انجام نمی دهیم نه دم هست و نه بازدم این لحظه همان لحظه نزدیکی ما به مرکز وجودمان است.

بیائید به قضیه بدن بدین شکل بنگریم: هنگامیکه نفس بداخل می رود به مرکز شما می رود و مرکز شما را لمس می کند و هنگامیکه به خارج باز میگردد از مرکز شما خارج می شود پس مرکز شما در معرض تماس با تنفس شماست بهمین دلیل "تائوتیستها" و"ذنیستها "معتقدند که مرکز انسانها در قسمت وسط بدن و در محدوده ناف قرار دارد تنفس صحیح هم همیشه تا همین قسمت فرو می رود.

بهمین دلیل، من می گویم که بین شما و بدن شما پلی وجود دارد شما بدن را می شناسید اما نمیدانید مرکز وجودتان کجاست نفس ما مرتب بداخل و به مرکز ما می رود اما ما متوجه این مرکز نیستیم زیرا این تنفس معمولی که ما داریم نمی تواند تا مرکز بدنمان ما را رهنمون شود و همین باعث می شود که همه ما از مرکز خود ناآگاه باشیم و احساس کنیم که چیزی را گم کرده ایم حداقل آنهائیکه کمی اندیشمند هستند همیشه این احساس ناشناخته را دارند.

به کودکی که خوابیده است بنگرید و به تنفس او دقت کنید هنگام نفس کشیدن بجای سینه شکمش بالا و پایین میرود بهمین دلیل کودکان شکمی برآمده و پرانرژی و سینه ای صاف دارند بچه ها در مرکز خود

هستند و بهمین دلیل اینهمه شاد و سرحالند و هرگز خسته و خمود نیستند آنها در زمان حالند و گذشته و آینده ای برایشان مطرح نیست.

یک کودک عصبانی هم میشود ما یک عصبانیت واقعی تمام وجودش خشم و غضب میشود آنوقت حتی خشم و غضبش هم زیبا و دوست داشتنی است زیرا تمامیت هرچیز زیبایی خاص خودش را داراست اما ما بزرگترها در هر حالتی که هستیم نظر به اینکه فقط نیمی از آن حالت را داریم نازیبا میشویم حتی در عشق ورزی هم نازیبائیم زیرا در اینکار هم تمامیت نداریم کامل عیار نیستیم وجودمان تقسیم شده است و در حال و در مکان نیستیم اما کودکان همیشه در مرکز خودشان هستند و در زمان حال و در مکانی که هستند میباشند اگر شما هم در مرکزتان باشید همیشه تمام عیار خواهید بود خودتان خواهید بود و هرکاری انجام بدهید تمام و کمال انجام خواهید داد.

همه ما روزی بچه بوده ایم چرا پس از اینکه بزرگ میشویم نفس کشید نمان اینهمه سطحی و کم عمق میشود؟ چرا دمهایمان تا شکم فرو نمیرود و فقط سینه را لمس میکند و به بیرون باز میگردد؟ چرا نفسهای ما به مرکز ما نمیروند؟ دلیل بسیار ساده ای وجود دارد و آن اینکه همه ما از مرکزمان میترسیم زیرا اگر به مرکزمان برویم به تمامیت میرسیم.

کل و تمام عیار میشویم و از مرکز خود نفس کشیدن بهترین راه برای مما نعت از کل بودن و تمام عیار بودن ماست.

مثلا اگر شما عاشق باشید و از مرکز خود تنفس کنید آنوقت تماماً در عشق جریان خواهید یافت و آسیب پذیر خواهید شد شما میترسید که اینچنین در برابر فرد دومی باز و کل باشید حتی اگر تا حد پرستش معشوق را دوست بدارید باز هم میترسید در برابر او که فرد دومی میباشد تمام و کامل باشید شما وجود او را احساس میکنید و اگر از خود بیخود شوید نمیدانید چه اتفاقی خواهد افتاد زیرا در این حالت شما کاملا در بعد واقعی خویش قرار خواهید گرفت و میترسید که اینگونه دستتان باز شود نمیتوانید عمیقاً تنفس

کنید، نمیتوانید بگذارید تنفستان با آرامش و تا جائیکه میخواهد برود، نمیخواهید مرکزتان را لمس کند، زیرا هرچقدر که تنفستان به مرکزتان برود، تمامیت و کل بودن شما را باعث میشود.

بخاطر اینکه همه ما از کل و تمام عیار بودن میترسیم تنفسمان سطحی و کم عمیق میگردد ما همه در حداقل تنفس میکنیم نه در حداکثر بهمین دلیل زندگی برایمان اینچنین بی روح جلوه میکند ما همه در حداقل زندگی میکنیم در حالیکه میتوانیم با تنفس صحیح و عمیق حداکثر زندگی را لمس کنیم و از آن لبریز شویم اما آنزمان گرفتاری آغاز خواهد شد.

اگر ما از زندگی لبریز شویم عشق هم در ما لبریز خواهد شد آنوقت نمیتوانیم در برابر کسی مقاومت کنیم آنوقت در همه چیز لبریز میشویم همه ابعاد توسط ما لبریز خواهند شد در آنزمان است که مغز ما ضمیر ما و شعور آگاه ما احساس خطر خواهند کرد بنابراین بهتر است که از زندگی لبریز نباشیم.

آنوقت است که احساس میکنیم هرچه بیشتر مرده باشیم بیشتر در امنیت هستیم هرچه بیشتر مرده باشیم همه چیز را بهتر میتوانیم تحت کنترل داشته باشیم و مسلط بر همه چیز و همه کس باشیم میتوانیم بر خشم و نفرت خود بر عشق و محبت خود و بر همه چیز تسلط داشته باشیم ولی این کنترل و تسلط فقط با داشتن حداقل انرژی و با حداقل بهره گیری از زندگی امکان پذیر می باشد.

هریک از ما لحظاتی را در زندگی داشته ایم که از حداقل بهره گیری از زندگی و انرژی زندگی به حداکثر آن دست یافته ایم. فرض کنید به خارج از شهر رفته و از تپه ای صعود کرده اید ناگهان احساس میکنید که از زندان شهر خلاص شده اید. احساس میکنید آسمان وسیع تر و شفا فتر شده است، جنگل های اطراف سبز تر و خرمتر دیده میشوند و احساس میکنید که به ابرهای آسمان نزدیکتر شده اید. ببینید که نفسهای عمیقتر میکشید. در وقع این احساس فقط در نتیجه تنفس عمیق است که به شما دست داده است. شما مرکزتان را لمس می کنید، برای لحظه ای کل و تمام عیار می شوید و همه چیز را در حد عالی می نگرید. این برکت از وجود تپه و دشت و دمن به وجود نیامده است، بلکه از مرکز وجودتان تراوش می کند. جائیکه ناگهان آنرا لمس کرده اید.

شما در شهر از همه چیز میترسید، همه شاهد اعمال شما بوده اند و شما ناچار بوده اید که خودتان را کنترل کنید. شما نمی توانستید به میل خود فریاد بزنید و بخندید، نمی توانستید آواز بخوانید و برقصید، همه جا چشمهای مردم کنجکاو، پلیس و دیگر و دیگری... بر شما نظاره میکردند و شما را مورد قضاوت قرار می دادند.

برتراند راسل در یکی از کتابهایش گفته است: «من تمدن را دوست می دارم، اما ما تمدن را به بهای سنگینی بدست آورده ایم. به خاطر تمدن دیگر نمی توانیم در خیابانها برقصیم و آواز بخوانیم.»

اما شما به بالای تپه خارج از شهر پر هیاهو میروید و ناگهان می بینید که آزادید و میتوانید با صدای بلند بخوانید و در تنهایی خود برقصید. حالا شما با آسمان پهناور تنها هستید. احساس می کنید از قفس رها شده اید. ناگهان نفسی عمیق می کشید که مرکز شما را لمس می کند و برکات حاصله بر شما نازل می شود. اما طولی نمی کشد که با وجود اینکه هنوز بر روی تپه و خارج از شهر پر هیاهو هستید نگرانیهای شما برمیگردند و شروع به فکر کردن می کنید، با خود میگویید: «باید هرچه زودتر نامه ای به فلان کس بنویسم. باید بدهی با نکیم را هرچه زودتر بدهم. همسرم را به دکتر ببرم....» و از این قبیل تفکرات. در واقع نفس عمیقی که بر قله تپه کشیده بودید و شادی منتج از لمس کردن درونتان، یک عمل غیر ارادی بوده و فقط به خاطر تغییر موقعیت به شما دست داده است و خیلی زود شما به حالت اول خویش بازگشته اید.

«تانترا» به شما میگوید که میتوانید این برکت عظیم را بدست آورید. میتوانید هر لحظه درون و مرکز خویش را با نفسهای آرام و عمیق لمس کنید. تنفسی که فقط بدرون سینه برود و زود به خارج برگردد، نتیجه اموزش های اخلاقی، تمدن و اجتماع است. سعی کنید با هر نفسی که میکشید، مرکز خویش را لمس کنید، اینکار بدون تنفس عمیق و آرام، امکان پذیر نیست، از طریق این تنفس آگاهانه، انرژی کیهانی را بدرون خویش راه دهید و رفته رفته به روشنی و آگاهی تمام دست یابید.

روش سوم تنفس

هنگامیکه نفس کاملاً به بیرون داده شده و یک توقف کوتاه به وجود آمده است یا برعکس، هنگامیکه نفس به درون داده شده و متوقف شده اید، در این لحظه توقف انسان خویشتن کوچک خود را فراموش می کند. اما این کار برای افراد عادی و ناآگاه بسیار مشکل است، با وجود این بعضی اوقات ناگهان همه ما می توانیم این لحظه را پیدا کنیم. مثلاً فرض کنید که شما درحال رانندگی هستید و ناگهان احساس میکنید که حادثه ای در حال وقوع است و تصادفی صورت خواهد پذیرفت نفستان بند خواهد آمد، اگر دم فرو داده اید، هم آنجا خواهد ماند و اگر بازدم بوده است، بهمان حال باقی خواهید ماند. در چنین حالت اضطراری شما نمی توانید نفس بکشید، همه چیز ناگهان متوقف خواهد شد.

منظور «شیوا» از «خویشتن» کوچک شما که در لحظه توقف بین دم و بازدم محو می شود، «خود» و «خویشتن» است که فقط کاربرد روزانه دارد و در حالتهای اضطراری شما ناگهان آنرا فراموش خواهید کرد، چه کسی هستید، نامتان چیست، حساب بانکیتان چیست، مقام اجتماعیتان چیست، همه چیز ناگهان از خاطرتان محو خواهد شد. اتومبیل شما ناگهان رو در روی اتومبیل دیگری قرار گرفته و یک لحظه دیگر فقط مرگ باقی میماند. ناگهان نفس بند میآید و اگر شما در این لحظه نادر و ناگهانی آگاه باشید به هدف میرسید و آنچه که باید بدست آورید، خواهید یافت.

هر توقف ناگهانی غیر منتظره ای میتواند چنین حالتی را برای انسانهای عادی به وجود آورد. اما برای انسانهای آگاه احتیاجی به بوجود آمدن چنین حالت اضطراری نیست. برای آنها همیشه این توقف بین تنفسها موجود است. منظور از انسانهای اگاه یعنی کسانی که دارای مغزی پاک، و ذهنی بدون آرزو هستند، جستجوگر و نیازمند نیستند، آرام و بیگناهند، خالص و واقعی هستند. اینها میتوانند توقفهای طولانی در بین دم و بازدمهای خویش داشته باشند.

بخاطر داشته باشید، مغز پر تحرک و پرخواسته، به تنفسهای سریع نیاز دارد. اما در آرامش و بی آرزوئی تنفسها نیز آرام و عمیق خواهند بود و توقفهای بین دم و بازد مها میتوانند طولانیتر باشند و در نتیجه با محو شدن خود کوچک به «خود» والا که در مرتبه ای بالاتر قرار دارد میتوان دست یافت.

«برگشت بدرون و بطرف حقیقت»

بدون شک، تمدن آموزشی است جهت غیرواقعی شدن و واهی شدن انسانها. اما تانترا که درست در جهت معکوس عمل میکند، سدیست در برابر واهی شدن انسانها.

اگر احساس میکنید که هم اکنون غیر واقعی و غیر حقیقی شده اید، تانترا به شما میگوید که چگونه حقیقتی را که در درونی ترین هسته وجودی شما پنهان است لمس کنید و چگونه با آن در تماس باشید و دوباره واقعی شوید. اولین قدم اینست که بدانیم چگونه و چرا واهی شده ایم و همینکه این واقعیت و حقیقت را درک کنیم، خیلی چیزها بلافاصله تغییر خواهند کرد و همان ادراک باعث دگرگونی و طغیان و تحولی ناگهان خواهد شد.

انسان با وحدت و یگانگی و بدون اینکه تقسیماتی در وی انجام گرفته باشد، به عنوان یک شخص واحد پا به جهان می گذارد. او مجموعه ای از بدن و مغز است. مغز یا ذهن و بدن دو منظره از انسانند، نهدو قسمت از او. ضمیر یا ذهن و بدن انسان دو قطب یا تقارنی از چیزی هستند که میتوان آن را زندگی، انرژی یا هر چیزی دیگر نامید.

جریان تمدن، آموزش و فرهنگ، شرطها و قیدها، همگی باعث تقسیمات در انسانها می شوند و هرکسی یاد میگیرد که از دو قسمت تشکیل شده است و همین تقسیم باعث میشود که با مغزش مشخص شود، نه با بدنش و همین جریان و عمل کرد فکری رفته رفته مرکز او را تشکیل خواهد داد. در حالیکه جریان فکری فقط محیط آدمهاست نه مرکز آنها زیرا شما بدون فکر هم می توانید وجود داشته باشید. وقتی شما بدون فکر هم میتوانید وجود داشته باشید، پس لازمه موجودیت شما، جریان فکری شما نیست. اگر عمیقاً به مدیتیشن بپردازید، می بینید که شما هستید، اما بدون اندیشه، حتی اگر بیهوش و از خود بیخود شوید، بازهم شما هستید و نفکرات شما نیستند. در خواب عمیق باز شما هستید، اما تفکرات نیستند. تفکرات فقط در محیط شما هستند و «بود» و «مرکز» شما جای دیگریست خیلی عمیق تر از تفکرات شماست. اما شما پیوسته و به غلط آموخته اید که از دو قسمت، یعنی بدن و ذهن و یا مغز تشکیل شده اید، و مغز فرمانروا و

بدن برده شماست و بدین ترتیب کشمکش ادامه خواهد داشت و باعث شکافی خواهد شد که همیشه ایجاد مشکل خواهد نمود. تمام ناراحتی های روانی و همه دلواپسی ها و اضطرابها و تشویشها از همین شکاف بوجود میآیند.

«بود» و «وجود» شما در بدن ریشه کرده است و بدنتان نیز جدا از هستیتان نیست، قسمتی از آن است و از ان بالاتر تمام جهان است این بدن چیز محدودی نیست، شاید ملاحظه نکرده اید، اما سعی کنید ببینید واقعاً بدنتان به کجا پایان می پذیرد. به کجا؟ آیا فکر می کنید بدنتان فقط محدود به پوست می شود.

اگر خورشید که فرسنگها از شما دور است میمرد، آیا شما و بقیه موجودات عالم هم بلافاصله نخواهید مرد؟ بدن شما، بدون خورشید که اینهمه از آن دور هستید، نمیتواند به زندگی خویش ادامه دهد. شما و خورشید به طریقی عمیقاً وابسته بیکدیگرید. گرمای خورشید باید شامل حال شما باشد، در غیر اینصورت نمی توانید باقی بمانید. شما قسمتی از اشعه خورشید هستید.

گلبرگهای گلهائی را میبینید که صبح با دمیدن اشعه زرین آفتاب شکوفا و شب هنگام با فرو رفتن خورشید بسته می شوند. خورشید از شما و گلها و دیگر موجودات بسیار دور است، اما شامل همه شما میشود.

اگر برای چند لحظه کوتاه هوا نباشد، شما زنده خواهید ماند؟ زندگی شما به نفس کشیدنتان بستگی دارد. اگر زندگی شما به نفس کشیدنتان بستگی دارد، پس تمام جو و فضای اطراف نیز قسمتی از شما خواهد بود و شما بدون آن زنده نخواهید ماند. واقعاً بدن شما به کجا محدود میشود؟ نهایت کجاست؟ اگر دقیقاً ملاحظه کنید نهایتی وجود ندارد یا اینکه نهایت این جهان، نهایت بدن شما است. تمام این جهان بطریقی درگیر شما است. پس بدن شما فقط بدنتان نیست، جهان شما است و شما در آن قرار گرفته اید، ضمیر یا ذهن شما هم بدون بدنتان نمی تواند بماند، آنهم قسمتی از جریان آن است.

تقسیم کردن نوعی تخریب است و شما با تقسیمات ناچارید هویت خویش را توسط مغزتان مشخص کنید. اندیشیدن و تفکر کردن دائمی شما باعث این تقسیمات می شود و توسط این تفکرات دارای هویت خاصی میشوید و بعد احساس می کنید که صاحب بدنتان نیستید، بدن هم صاحب شما نیست. آنها دو چیز متفاوت

نیستند. هستی شما یکی است، یک هماهنگی عمیق از دو قطب مخالف است. اما دو قطب از چیزی دو قسمت آن چیزند، بهم وصلند و ایجاد نیروی حیاتی و استقامت و انرژی می کنند. این دو قطب مثبت و منفی، یعنی بدن و مغز به شما نیرو و زندگی می دهند.

اگر شما بدون این دو قطب بودید، درونتان مرده و پوچ بود. در عین حال که بدن و ذهن دو قطب مخالف هم هستند، مکمل هم و نهایتاً یکی هستند و یک انرژی در هردوی آنها جریان دارد. اما همینکه ما با اندیشه ها و تفکرات خویش هویت بگیریم، فکر میکنیم که در سرمان تمرکز یافته ایم. برای مثال اگر پایتان را قطع کنند، احساس نمی کنید که خود شما را قطع کرده اند، خواهید گفت که «پایم را قطع کرده اند.» «خود» شما هنوز در جای خود باقیست. اما اگر سر شما را قطع کنند «خود» شما را قطع کرده اند و شما دیگر زنده نیستید.

اگر چشمهایتان را ببندید و سعی کنید که ببینید در کجا هستید، فوراً احساس میکنید که در سرتان هستید، در حالیکه شما در آنجا نیستید، زیرا برای اولین بار در لحظه ای که شما در رحم مادرتان وارد به زندگی شدید، هنگامیکه اتمهای نر و ماده با یکدیگر تلاقی کردند سری وجود نداشت. بعد زندگی شما شروع شد. «بود» شما آنجا میزیست اما هنوز سری وجود نداشت. مدتها گذشت شما همچنان زنده بودید و رشد میکردید تا روزی بالاخره دارای سر شدید. پس «بود» شما از روز اول در سرتان نبود.

در واقع هیچ جا نبود یا همه جا در بدنتان بود. شما نمی توانید مشخص کنید که «بودتان» در کجایتان است. زندگی و هست شما در همه وجود شما و حتی در همه عالم جهان پخش است.

با این تمیز و این تشخیص که «مغز من» بود و «من» من است.» همه چیز نادرست و ساختگی و کاذب خواهد شد. شما به دلیل همین تشخیص نادرست، غیر واقعی و خیالی خواهید شد. این طرز تفکر باید شکسته شود، روشهای تانترا هم برای شکستن این تشخیص کاذب است. سعی تانترا بر این است که شما را از تمرکز در مغزتان نجات دهد و بگوید که شما یا در همه جا هستید و یا در هیچ جا نیستید.

حال چرا انسانها با مغزشان اینهمه واهی و غیرواقعی شده اند، برای اینستکه مغز یک پدیده ثانویست، جریانیست بسیار ضروری و مفید، اما ثا نویست. جریا نیست مرکب از الفاظ و لغات، نه واقعیتها، مثلاً واژه عشق که خود عشق نیست، واژه خدا که خود خدا نیست، اما ضمیر مرکب از همین واژه هاست و فقط یک جریان لفظی است و اینجاست که خود عشق، معنی و مفهوم کمتری از واژه عشق پیدا می کند. برای ضمیر، الفاظ معنی و مفهوم بیشتر و والاتری دارند. کلمه «خدا» مقام بیشتری از خود «خدا» در ضمیر پیدا کرده است!

ضمیر اینچنین است، الفاظ آهنگ و معنای بیشتری برایش دارند و در درجه اول قرار میگیرند و رفته رفته ما در آنها زندگی خواهیم کرد و هرچه بیشتر در الفاظ زندگی کنیم، سطحی تر و کم ژرفاتر خواهیم شد و واقعیت را بیشتر از دست خواهیم داد. واقعیتی را که الفاظ نیستند، بلکه عالم هستی است، آفرینش است.

زندگی کردن در مغز، مثل اینستکه کسی در آینه زندگی کند. شب هنگام اگر به کنار دریاچه بروید و دریاچه آرام و بدون موج باشد، مثل آینه می شود و میتواند ماه را در خود به خوبی منعکس کند و شما ماه را به وضوح در آن ببینید، اما این ماه غیر واقعی و غیر حقیقی است. فقط یک انعکاس است. انعکاسی از ماه حقیقیست. اما خودش نیست، مغز هم فقط یک پدیده منعکس کننده است. حقایق در آن انعکاس می یابند، اما فقط انعکاسها خود حقایق نیستند. مغز در برابر انعکاسها خیلی مواج و پر تلاطم است و بر اثر هر موج آرام، به شدت آزرده می شود و ما نیز در این مغز پر هیجان و آسیب پذیر زندگی می کنیم.

تانترا می گوید: «از این سریر و تخت به پایین بیائید، از سرتان بیرون بیایید، انعکاسها را فراموش کنید، بطرف حقیقت بروید. همه روشهای تانترا کوششی بر چگونه از مغز دور شدن و بطرف حقیقت رفتن است.»

«دریافت زندگی»

«با دیدن، شنیدن، بوئیدن، چشیدن، لمس کردن، زندگی واقعی را احساس کنید.»

ما زندگی می کنیم، اما آگاه نیستیم که هستیم و زندگی می کنیم و هرگز یادآور «بود» خود نیستیم.

شما غذا می خورید، دوش میگیرید یا راه می‌روید، اما هنگامیکه اینکارها را می کنید از بودن خویش اینکارها را میکنید از بودن خویش آگاه نیستید. همه چیز هست اما خود شما نیستید، درختان، خانه ها، ترافیک خیابانها، همه و همه چیز وجود دارند و شما از همه انها در اطرافتان آگاهید، اما از «بود» و از «وجود» خودتان ناآگاه هستید، ممکن است شما از همه چیز دنیا آگاه باشید، اما وقتی از خودتان بی خبر باشید، بقیه آگاهیها کاذب و دروغین خواهند بود. چرا؟ زیرا مغز یا ذهن شما همه چیز را می تواند منعکس کند، مگر خود شما را.

اگر شما از بود خود آگاه باشید از مغزتان بیرون آمده و به ماوراء بدن رفته اید. آگاه شدن از «بود» خویشتن، چیزی نیست که در مغز منعکس گردد، زیرا شما چیزی وراء مغز هستید، مغز فقط چیزهایی را که در برابرش قرار می گیرد منعکس می کند و شما فقط می توانید دیگران را ببینید، اما نمی توانید خود را هم ببینید، چشمان شما همه چیز و همه کس را به جز خودش می تواند ببیند. اگر بخواهید خودتان را ببینید احتیاج به آینه دارید و اگر مغز شما این آینه باشد، نمی توانید شما را منعکس کند، زیرا شما همیشه در پشت این آینه و پنهان از آن هستید و نمی توانید در برابرش بایستید، پس باید از راه دیگری وارد شوید و این راه روش های خودآگاهی و خودشناسی است. یکی از این روشها به ما میگوید: «هرکاری میکنید، هر قدمی برمیدارید، هرکجا که هستید، هر زمان که هست، از «بودن» خود اگاه باشید و زندگی را با همه وجود احساس کنید و از جریان انرژی در حال حرکت در وجودتان مطلع باشید.»

تمام تکنیکهای خودآگاهی «گورچیف» فیلسوف روسی در غرب، بر پایه همین روش قرار داشت. «خود را به یاد داشته باش» در هر حالی که هستی و هر کاریکه انجام می دهی.» بنظر خیلی آسان میآید، اما حقیقتاً در عمل مشکل است. انسان فراموش می کند که خودش را به یاد داشته باشد، حتی برای چند دقیقه نیز اینکار

عملی نیست. شما احساس میکنید که در حال یادآوری خویشتن هستید، اما ناگهان متوجه می شوید که مدتهاست بفکر دیگری پرداخته اید. آگاهی از خویشتن یک عمل ذهنی نیست، بلکه احساس است. به الفاظ ارتباطی ندارد. فقط احساس بودن است. سعی کنید رفته رفته به آن آموخته شوید. با «بودن» خویش آشنا شوید.

هنگامیکه قدم میزنید، یادتان باشد که شما هستید و بودن خویش را عمیقاً و بدون هیچ تفکری و بدون هیچ عقیده ای احساس کنید. من دست شما را میگیرم یا دستم را روی پیشانی شما میگذارم. فقط آن را احساس کنید. الفاظ را دخالت ندهید، فقط تماس را احساس کنید، نه فقط تماس را بلکه آن را که شما را لمس میکند نیز احساسش کنید، بعد رفته رفته آگاهی شما دوطرفه خواهد شد.

شما در حال قدم زدن زیر درختان هستید، درختان انجا هستند، نسیم آنجاست، خورشید می درخشد، اینها همه دنیای اطراف شما هستند، و شما از آن آگاهید. برای چند لحظه بایستید و بخاطر بیاورید که شما هم هستید، بدون اینکه این احساس را تبدیل به فعل کنید، بدون اینکه الفاظ را به میان آورید. فقط احساس کنید که هستید، این احساس بدون فعال و بدون الفاظ، حتی برای لحظه ای بسیار کوتاه هم، پرتویست از «حالی» که هیچ ماده مخدری نمی تواند بشما بدهد. پرتویست از حقیقت محض که شما را به مرکز «وجود» و «بودتان» رهنمون می شود. شما در پشت آینه هستید، اما ناگهان از دنیای انعکاسها میگذرید و به ماوراء آن قدم می نهید.

شما که در هستی وجود دارید، می توانید هر وقت که بخواهید در آن باشید و احساسش کنید. نگویید: «وقت ندارم.» وقتی غذا می خورید، وقتی حمام میگیرید، وقتی حرکت می کنید، وقتی نماز می خوانید، وقتی با کودکان خود صحبت میکنید، مهم نیست که چه می کنید. زمان و مکان مشخصی لازم نیست.

البته کار مشکلی خواهد بود. لحظه ای احساس میکنید که هستید و لحظه ای دیگر می بینید که محو شده اید. می بینید فکری یا انعکاسی بر شما استیلا پیدا کرده و درگیر ان می شوید و خود را دوباره فراموش می کنید. اما مأیوس و غمگین نشوید، زیرا ما انسانها مدتهاست که درگیر و اسیر این انعکاسها هستیم و مثل

یک آدم ماشینی خودکار شده ایم. اگر برای لحظه ای بتوانید پرتو درخشان اگاهی را ببینید، برای شروع کافیست. هیچ کس نمی تواند دو لحظه را با هم داشته باشد، همیشه فقط یک لحظه با شماست و اگر آن یک لحظه مفید را بدست آورید، میتوانید در آن بمانید. یک کوشش دائمی شما را به این نتیجه خواهد رساند و لحظات دیگر در پی آن فرا خواهند رسید.

وقتی از شما می خواهیم که «از خودت آگاه باش که هستی» شما چه میکنید؟ آیا با خود می گوئید: «من نامم حسن یا حمید است؟» یا با خود میگوئید که به فلان شهر و به فلان فامیل متعلقید یا فلان شغل و فلان رسم را دارید؟ اما بدانید که نه اسم شما و نه خانواده شما و نه شغل و رسم شما هیچ کدام مهم نیست. فقط «شما هستید» فقط هستی شما مهم است، فقط احساس بود شما مهم است.

اما مشکل اینجاست که ما همیشه برچسب هستی را به جای خود هستی می بینیم.

هروقت شما راجع به خودتان میاندیشید، بیشتر راجع به نام و نشان و ریشه و مملکت و خیلی چیزهای دیگر فکر میکنید تا هستی ساده وجودتان.

حالا شما میتوانید با تمرینهای خیلی ساده رفته رفته این عادت را به دور بریزید و «بود» خود را احساس کنید.

روی یک صندلی یا زیر درختی راحت بنشینید و همه چیز را فراموش کنید و فقط بودن خویش را به یاد داشته باشید. اصلاً فراموش کنید که ایرانی هستید یا هندی، آلمانی هستید یا روسی، بقال هستید یا قصاب، طبیب هستید یا آموزگار، فقط «شما هستید» این احساس را به دست آورید. زندگی جاودان خویش را کشف کنید. از بود خود آگاه شوید و لحظه ای که متوجه بشوید که «شما هستید» به جریان زندگی جاودان وارد شده اید و اوهام و خیالات و اکاذیب می پرند و فقط حقیقت باقی می ماند.

هیچ می دانید که چرا اینهمه از مرگ می ترسید؟ زیرا با مرگ غیر واقعیات از بین می روند غیر واقعیات نمی توانند تا ابد باقی بمانند و شما که با اوهام و تصورات و غیر واقعیات زندگی کرده اید و به آن وابسته اید

و با آنها هویت گرفته اید، به عنوان حسن و حمید و ایکس و ایگرگ خواهید مرد، بعنوان ایرانی و هندی و آلمانی خواهید مرد. بعنوان بقال و قصاب و آموزگار خواهید مرد، شما مجبور به مردن هستید و اگر با اسم و فرم و شکل وابسته اید، بدیهیست که ترس از مرگ شما را فرا خواهد گرفت، اما حقیقت و موجودیت واقعی و اساس و پایه اصلی شما بی مرگ است. زمانیکه فرم و شکل و نام را فراموش کنید، زمانی که نگاهی بدرون خویش و به بی نامی خویش و به بی فرمی خویش بیفکنید، به ابدیت پا گذاشته اید.

از «بود» خویش اگاه باشید و زندگی ازلی را کشف کنید. این روش مفیدترین و ساده ترین راه است. مردان بزرگ و اگاه تاریخ بشریت از این راه برای رسیدن به زندگی ابدی سفر کرده اند. «گورچیف» نیز در قرن حاضر از همین راه بهره گرفت. زمانیکه «آوُنسپنسکی» یکی از شاگردان «گورچیف» نزد او این تکنیک را یاد می گرفت، سه ماه سختترین زمان را برای دریافت پرتوی از آگاهی خویشتن سپری ساخت سه ماه تمام را بطوردائمی در خانه ای تنها، فقط صرف یادآوری موجودیت خویشتن نمود. سی نفر دیگر از شاگردان «گورچیف» که با «آوسپنسکی» شروع کرده بودند پس از گذشت یک هفته، خسته و ناامید پا به فرار گذاشتند و فقط سه نفر باقی ماندند. آنها تمام روز سعی بر یادآور شدن «خویشتن» خود میکردند و هیچ کار دیگری نمیکردند. فقط به خاطر میآوردند که «من هستم» آن بیست و هفت نفر احساس کردند که دارند دیوانه میشوند و بهمین دلیل هم فرار کردند و هرگز هم برنگشتند و دیگر نامی از «گورچیف» نبردند.

چرا؟ زیرا آنطور که ما اکنون هستیم واقعاً دیوانه ایم، اگر به خاطر نیاوریم که چه هستیم و که هستیم، حقیقتاً دیوانه ایم. اما این دیوانگی ظاهراً آسایش و سلامت است و زمانیکه شما سعی می کنید به عقب برگردید و با حقایق تماس بگیرید، بنظر دیوانگی میآید.

اما سه نفر از شاگردان با قیمانده «گورچیف» که یکی از آنها «آونسپنسکی» بود و درتمرینهای خود پافشاری می کردند و پس از گذشت سه ماه رفته رفته شروع کردند به دریافت پرتو آگاهی ساده هستی وجود خویش یعنی «من هستم» پس از گذشت یک ماه دیگر حتی «من» نیز از جمله آنها حذف شد و فقط «هستی»

باقی ماند. زیرا من نیز خود یک برچسب است «بود» واقعی، «من» یا «تو» نیست. بود خالص خود هستی است.

طولی نمیکشد که هستم نیز آب میشود و از بین می رود، زیرا این حرف هم خود واژه ای است مزاحم و فقط احساس بودن برای شما باقی خواهد ماند و بس. آنگاه شما میدانید که چه و که هستید. قبل از این لحظه هرچقدر هم از خود بپرسید که چه کسی هستید، جوابی صحیح دریافتنخواهید داشت.

«گورچیف» برای دریافت آگاهی از این گوشه شروع کرد بودا از گوشه دیگر عیسی از آن گوشه دیگر و بزرگان دیگر هم از گوشه های دیگر گورچیف تمرکز و تعمق یا مدیتیشن را بر اساس «من که هستم» گذاشت، اما هرگز به سراغ مغزش نرفت، زیرا جواب مغز را بیفایده می دانست.

مغز انباشته ای از غیر وا قعیتهاست. واهیات و فرمهای غیر واقعی شماست، از الفاظ تراوش می کند، از نوشته ها و شرطها و قید های اجتماعی و تفکرات الهام میگیرد.

این سؤال «من که هستم» باید از درونی ترین مرکز هستی وجودی خویش خواسته شود، و لحظاتی که سکوت برقرار گردد جوابی دریافت نشود، لحظه حساس و نزدیکست، زیرا در آن لحظه دیگر مغز ساکت است یا شما فاصله بسیاری از آن دور شده اید. هیچ جوابی نیست یا کسی هم نیست که جوابی به شما بدهد. ناگهان حتی خود شما و سؤالتان هم متوقف می شوید، سؤال من که هستم؟ آخرین قسمت نمایش مغز است که متوقف میشود و حالا، هم مغز و هم سؤالش متوقف هستند و تنها شما هستید.

سعی کنید شاید شما هم موفق شوید بدین طریق خود را بیابید و پرتو زندگی ازلی، قلب مشتاقتان را روشن کند.

«روش واقعیت بخشیدن به رضایتها»

هرگاه هرگونه رضایتی در هر عملی نصیبتان شد، فوراً بدان واقعیت تداوم ببخشید.

مثلاً احساس تشنگی می کنید و آب می نوشید و رضایتی ظریف بدست میآورید، با احساس رضایت باقی بمانید، بگذارید احساس رضایت شما را پر کند، بگذارید این رضایت سراپای وجود شما را در بر بگیرد. متأسفانه مغز انسان خیلی موذی و منفی گراست و معمولاً فقط نارضائیها را خوب احساس میکند و هرگز رضایتها و خوشنودیهایی را که نصیبش می شود، احساس نمی کند. اگر شما از چیزی ناراضی باشید، بلافاصله تمام وجودتان سرشار از این نارضائی خواهد شد. اگر تشنه باشید، ابتدا در گلویتان و سپس در تمام وجودتان احساس تشنگی میکنید و به جائی خواهید رسید که این شما نیستید که تشنه اید، بلکه خود احساس تشنگی می شوید.

بدبختیها، نارضائیها، دردها و غمها همه احساس میشوند، هروقت شما از چیزی رنج می برید، خودتان بصورت همان غم و رنج درمی آیید.

بهمین دلیل همه زندگی اینچنین جهنم شده است، شما هیچ وقت مثبتها را احساس نکرده اید، بلکه همیشه عادت دارید منفی ها را احساس کنید. اما زندگی به این نحسی و غم افزایی هم که ما آن را ساخته ایم نیست. یک انسان آگاه و بیدار همیشه در اینجا و حالا خوشحال است، در همین لحظه زندگی، در همین لحظه ای که ما احساس بدبختی می کنیم، او شادمان است. زندگی در واقع نه بدبختی است و نه خوشبختی. این واژه ها، تعبیر و تفسیر ماست، برداشتهای ما و چگونگی بینش ماست. اینها همه بستگی به ذهن ما دارد که چگونه زندگی را درک کنیم.

بیائید همه زندگی خود را به خاطر بیاورید و آنرا تجزیه و تحلیل کنید. آیا می توانید چند نمونه از دقایق شادیها و رضایتها و خوشنودیها و لحظات پربرکت زندگی خویش را بازگو کنید؟ شما از این لحظات تاریخچه مشخصی در دست ندارید، اما از هر لحظه غم و اندوه و رنج و بدبختی و درد خود پرونده ای عظیم ساخته

اید و این انباشته ها جهنم شما هستند و این هم انتخاب خودتان بوده است، هیچ کس دیگر شما را مجبور نمی کند که به این جهنم قدم بگذارید و در آن منزل کنید.

ذهن نکات منفی را می گیرد، آنها را انبار میکند و خودش نیز یک پدیده منفی می شود و بدین ترتیب یک بدبختی دائمی وجود شما را دربر می گیرد.

هرچه نکات منفی انباشته شده در ذهن بیشترشود، شما انسانی منفی خواهید شد و همچنان به منفی بودن ادامه خواهید داد. شما بخاطر برداشت منفیتان هر روز فرصتهای بیشتری را از دست خواهید داد.

اما روش های تانترا به شما بینشی مثبت می دهد. یک برگشت کلی به تصورات ذهنی شما می دهد. یادتان باشد هر زمان که رضایتی در هر کاری دریافت می کنید، بدان واقعیت و تداوم ببخشید، احساسش کنید، با آن یکی شوید و نگذارید چون یک فاز گذار رد شود، یک لحظه رضایت عمیق می تواند لحظات شادی طولانی تری بهمراه خود بیاورد.

شما می توانید از پنجره های مختلفی به درون هستی بنگرید، اگر از پنجره منفی درد و غم و اندوه نظاره کنید جهنم را خواهید دید. اما اگر پنجره مثبت و رضایت و شادی را بگشایید، برکت، آسایش و شادی را خواهید دید. پس سعی کنید از هر فرصت کوتاه برای حقیقت بخشیدن به رضایتهای خویش استفاده کنید، هیچ مهم نیست که چه وقت یا چه کسی یا کجا باشد. دوستی را می بینید و احساس شادی به شما دست می دهد، آنرا واقعیت بدهید. در همان لحظه شاد باشید و بگذارید که ان شادی برایتان دری باشد بسوی هستی. بگذارید شادی ها جمع شوند و بدین طریق روان و ذهنتان بطرف مثبتها برگردد. آنوقت خواهید دید که همین دنیا برایتان تفاوت خواهد کرد.

شما عادت دارید که مرتباً همه چیز را عوض کنید. مهم نیست که شما چه می کنید، فقط بدانید که دنیا تا زمانی که خود شما عوض نشده اید برایتان عوض نخواهد شد. شما می توانید یک خانه بزرگتر بخرید، یک ماشین جالبتر بگیرید،میتوانید با زن یا شوهر زیباتری ازدواج کنید اما هیچ چیز عوض نمی شود. زیرا شما هم عوض نشده اید. مغزتان، بینشتان، برداشتهایتان هیچ کدام عوض نشده اند. انسان بدبختی که از یک

کلبه کوچک به قصر بزرگی نقل مکان میکند، همچنان بدبخت است با این تفاوت که حالا بدبختی او مجلل تر و شکوهمندتر خواهد بود.

شما بدبختی را با خودتان حمل میکنید و هرکجا که بروید باز خودتان هستید بنابراین تغییرات بیرونی هیچ ثمری ندارد، فقط ظاهریست. اما فقط یک تغییر، فقط یک انقلاب و فقط یک جهش می تواند انجام گیرد و آنهم تغییر روان و ذهن شما از منفی گرایی به مثبت گرایی است. اگر نظر شما به بدبختی متمرکز و معطوف باشد زندگی شما در جهنم و اگر نظرتان به شادیها متمرکز گردد، در بهشت برین خواهد گذشت. این روش را امتحان کنید و کیفیت زندگی خود را تغییر دهید.

اما متأسفانه همیشه انسانها با مقدار ثروتی که دارند، بدبختی و خوشبختی خود را تخمین می زنند، بدون اینکه از بعد متفاوتی که در درون آنهاست گفتگو کنند، انسانها بیشتر به کمیت توجه دارند تا کیفیت. بیشتر علاقمندند که ببینند چگونه ثروتمندتر بشوند.

شما می توانید دو خانه، دو ماشین و حساب بانکی با مبلغ درشت تری داشته باشید. کمیت خیلی زود تغییر می پذیرد و بیشتر و بیشتر می شود، اما کیفیت شما به این راحتی تغییر نخواهد کرد. ثروت در مقدار داشت های مادی انسان نیست، بلکه در کیفیت مغز و روح اوست. حتی یک فقیر تهی دست می تواند به خاطر کیفیت روحی خویش از مرد متمکنی که همه چیز دارد، ثروتمندتر باشد.

از فردا صبح، برای تمام روز این روش را بخاطر داشته باشید ، هرگاه چیزی را زیبا می بینید یا احساس رضایت می کنید و سعادت و خوشی را لمس می کنید، در آن تعمق کنید و از آن آگاه باشید. در بیست و چهار ساعت شبانه روز، از این فرصتها بسیار در دسترستان قرار خواهد گرفت دقایق بسیاری وجود دارند که بهشت را به شما نزدیک می کنند اما متأسفانه شما آنچنان به جهنم خود وابستگی پیدا کردید که این دقایق بهشتی همه را از دست می دهید.

خورشید می درخشد، گلها شکوفا می شوند، پرندگان نغمه سرایی می کنند و نسیم در میان شاخ و برگ درختان می وزد، کودکی زیبا با چشمان معصومش به شما می نگرد، دوستی به شما لبخند می زند و

احساس ظریفی از سعادت و شادی به درون شما می خزد، اینها را دریابید، به همه اینها با تعمق و تمرکز توجه کنید و بدانها تداوم ببخشید.

به اطراف خود بنگرید و سعی کنید شادی و برکت و سعادت را بیابید. با آنها پر شوید، شادی را مزه کنید و بگذارید برایتان بماند. در این دقایق همه چیز را فراموش کنید و با تمام وجودتان با احساس شادی یکی شوید، بگذارید رایحه مطبوع این شادی شما را تعقیب کند، بگذارید در درون شما صدایش منعکس شود، بگذارید تمام روز پژواک این احساس به شما کمک کند که هرچه بیشتر مثبت شوید.

اگر صبح را با این روش آغاز کنید، شب هنگام آماده برای استقبال از پرتو ستارگان، درخشش ماه و تاریکی شا مگاه خواهید بود. این روش را بیست و چهار ساعت برای احساس تجربه آن و برای اینکه بدانید چیست به کار ببرید. یکبار که ببینید چگونه مثبت بودن شما را به دنیای دیگری رهنمون خواهد شد، دیگر آن را ترک نخواهید گفت و تمام کوشش خود را برای مثبت نگریستن بکار خواهید برد و بعد به دنیا با دید تازه‌تری نگاه خواهید کرد.

روزی یکی از شاگردان بودا که قرار بود برای ارشاد مردم به یکی از شهرها فرستاده شود، از بودا پرسید کجا را برای ارشاد مردمش انتخاب می کند؟ بودا به او گفت بهتر است خودش محل مأموریت خود را انتخاب کند و آن مرد استان بهار را که معروف بود مردمی خشن و بیرحم در آن زندگی می کنند انتخاب کرد.بودا به وی گوشزد کرد که بهتر است جای دیگری را انتخاب کند، زیرا تاکنون هیچ کس جرأت نکرده است به این استان قدم بگذارد، آن مرد اصرار کرد که بهتر است به همین مکان برود زیرا تابحال کس دیگری برای ارشاد مرد مش به آنجا نرفته است. پس بودا به مرد گفت: «من سه سؤال از تو می کنم و بعد اجازه می دهم که به محل مأموریت انتخابی خود بروی.»

سؤال اول این بود: «اگر مردم این شهر ترا تحقیر و اهانت کردند چه می کنی؟»

آن مرد پاسخ داد: «اگر مردم این شهر به من اهانت کنند، خیلی از آنها تشکر می کنم. احساس می کنم که با مردم بسیار خوبی طرف هستم، زیرا آنها فقط مرا تحقیر کرده اند، در حالی که می توانستند مرا کتک بزنند!»

بودا از او سؤال می کند: «اگر تو را کتک بزنند چه احساسی میکنی؟»

مرد پاسخ می دهد: «احساس می کنم که آدمهای بسیار خوبی هستند، آنها می تواستند مرا بکشند و فقط مرا کتک زدند!»

بعد بودا از او می پرسد: «اگر آنها ترا بکشند، در آخرین دقایق زندگی چه احساسی خواهی داشت؟»

آن مرد پاسخ می دهد: «آنگاه از تو و از آنها تشکر خواهم کرد که مرا از شر زندگیی که می تواند چنین خشونتهایی در آن وجود داشته باشد، آزاد کردید. پس احساسی جز تشکر و رضایت نخواهم داشت. آنگاه بودا به وی گفت:

«تو میتوانی با چنین بینش مثبتی به هرجای دنیا که بخواهی بروی زیرا همه جا برای تو بهشت خواهد بود.»

با چنین ذهن و روان مثبتی هیچ چیز در دنیا برای انسان بد نخواهد بود اما با ذهنی منفی همه چیز منفیست، زیرا ذهن منفی فقط منفی ها را می نگرد و در خود منعکس می نماید.

پس هرگاه رضایت خاطر و سعادتی پیدا می کنید به آن واقعیت و تداوم ببخشید.این عمل کرد بسیار ظریف و شیرینی خواهد بود و هرچه بیشتر در آن پیش بروید، شیرینی آن را بیشتر احساس خواهید کرد. شما با شیرینی و حلاوت و رایحه دل انگیز تازه ای پر خواهید شد. فقط بدنبال زیبائیها بگردید، زشتیها را فراموش کنید. آنگاه زمانی خواهد رسید که زشتیها نیز برایتان زیبا خواهند شد. فقط به دقایق شاد بنگرید، بعد دقایقی فرا خواهند رسید که دیگر جز شادی چیزی نخواهید دید. دیگر غمی برایتان باقی نخواهد ماند. با سعادتها و برکات خو بگیرید تا زمانی فرا رسد که دیگر چیزی به نام غم و رنج برایتان وجود نداشته باشد. با ذهنی مثبت همه چیز زیبا خواهد بود.

«روش یافتن بود و وجود واقعی در آستانه بخواب رفتن»

در نقطه ای که خواب در حال غلبه کردن بر شماست و در لحظه ای که بیداری برونی محو می شود، بود و خویشتن شما آشکار می گردد.

در ذهن و ضمیر شما نقطه های برگشت چندی وجود دارد. در این نقطه های برگشت، شما به مرکزتان نزدیکتر از زمانهای دیگر هستید.. درست مثل مکانیزم اتومبیل. هر زمان که دنده را عوض می‌کنید، از قسمت خلاصی می گذرید. این قسمت خلاصی نزدیکترین نقطه ایست به مرکز وجود شما. هنگام صبح وقتی خواب از بین می رود و محو می شود و شما احساس بیداری می کنید اما هنوز کاملاً بیدار نیستید و در نقطه وسط هستید، شما در همان دنده خلاصی هستید. درست لحظه ای که نه خوابید و نه بیدار. در وسط هستید. مغز شما دارد مکانیزم خود را عوض می کند و از یک مکانیزم به مکانیزم دیگر می جهد. بین این دو مکانیزم، لحظه ایست که مکانیزمی وجود ندارد و فقط شکافی وجود دارد که از طریق همین شکاف شما می توانید نظری به درون و بود خود بیافکنید.

شب هنگام هم درست همینطور است. زمانیکه شما دوباره از مکانیزم بیداری به مکانیزم خواب می پرید و از آگاهی به ناآگاهی میروید برای لحظه ای اصلاً مکانیزمی وجود نخواهد داشت. شما از حالتی به حالت دیگر از زندگی می جهید و در این فاصله هم مکانیزمی وجود ندارد. اگر بتوانید در این لحظه آگاه باشید و بین این دو حالت خود را به خاطر داشته باشید، می توانید نظری به خود واقعی خویش و به بود حقیقی خویش بیاندازید.

حال چطور می توانید به این لحظه گرانبها دست یابید؟

هنگامی که می خواهید بخوابید، آرام و راحت و بدون تفکر دراز بکشید، چشمهایتان را ببندید و اتاق را تاریک کنید و فقط منتظر بمانید. خواب در حال نزدیک شدن است، با چشمهای بسته صبر کنید، کار دیگری نکنید، بدن شما رفته رفته سنگین می شود، آن را احساس کنید. خواب هم مکانیزم خود را دارد و فعالیت خود را شروع می کند، بیداری شما در حال محو شدنست، بخاطر داشته باشید، زیرا آن لحظه دلخواه

بسیار گذرا و ظریف است. اگر از دست بدهیدش، تمام است. این لحظه یک شکاف بسیار کوچک است و شما از بیداری به خواب تغییر حالت می دهید. فقط منتظر بمانید اما کاملاً آگاه ممکن است برای بار اول و دوم، موفق نشوید و خوابتان ببرد، اما مأیوس نشوید و به این انتظار که ممکن است مدتی طول بکشد ادامه بدهید.

برای عده ای دست یافتن به لحظه دلخواه خیلی زود میسر می شود و برای عده ای شاید تا سه ماه طول نکشد تا به لحظه موعود دست یابند. به هر حال عجله نکنید، اگر پشتکار داشته باشید پس از چندی براحتی می توانید موفق شوید. ناگهان لحظه ای فرا خواهد رسید که شما متوجه می شوید که نه خوابید و نه بیدار، پدیده ای مرموز و خارق العاده شاید بترسید، زیرا با آن آشنایی ندارید. خواب یا بیداری را می‌شنا سید، اما فرم سومی از آن نمی دانید.هر چیز نا شناخته ای ایجاد ترس و وحشت می کند، اما زمانی که آن را تجربه نمودید، می بینید که احساس دیگری خواهید داشت. می بینید نه مرده اید نه زنده می بینید که گردابی ژرف در پیش رو دارید که ناپیمودنیست.

این دو مکانیزم یعنی خواب و بیداری مانند، دو قله است، شما از یک قله به قله دیگر می جهید، اگر در وسط ایست کنید به گودال می افتید و این گودال بی انتهاست: صوفیان ایران از این تکنیک استفاده می کنند، اما قبل از اینکه به این سیستم بپردازند، روش آسا نتری به شاگردان یاد می دهند و آن برای اینستکه بتوانند لحظه دریافت نکته را آسان تحمل کنند و آنهم اینست که چشمها را می بندند و تصور می کنند که در چاهی عمیق افتاد اند و همچنان به افتادن و فرو رفتن ادامه می دهند. انتهایی وجود ندارد. البته شما در این روش می توانید با باز کردن چشمهایتان به افتادن خاتمه بدهید. اما خود چاه ته و انتهایی ندارد.

در سیستم صوفیان ابتدا تمرین افتادن در چاه سیاه بی انتها انجام می گیرد این سیستم خوب و مفید است. اگر آن را امتحان کنید و زیبائی آن را تشخیص بدهید و سکوت آن را احساس کنید، سکوتی که هرچه بیشتر در چاه فرو می روید، عمیق تر و سنگین تر می شود، جائیکه دنیا از شما فاصله می گیرد و انتهایی بر

آن نمی بیند، جائیکه ترس از بینهایت به شما روی می آورد، اما شما واقفید که این ترس با متوقف کردن تصور در چاه افتادن پایان می پذیرد.

توسط این تمرین شما آماده اجرا روش افتادن در شکاف بین لحظه خواب و بیداری خواهید شد. اما در این شکاف دیگر تصوری وجود ندارد. واقعیت است، ژرفای بی انتها ست. آخری ندارد. یکبار که این بی پایانی را احساس کنید خودتان نیز بی پایان خواهید شد. یافتن این لحظه در خواب یا بیداری مشکل است. انسان بزحمت می تواند خود را از مکانیزمی که در آن جریان دارد جدا سازد. اما لحظه ای هنگام صبح یا شب زمانیکه از بیداری به خواب یا از خواب به بیداری برمی گردید در اختیار شماست که به آسانی از آن عبور کنید و به این شکاف بی انتها دست یابید.

در نقطه ای که خواب در حال مستولی شدن بر شماست، زمانیکه هنوز شما به خواب نرفته اید و بیداری برونی محو شده است، در این نقطه بود شماخود را آشکار میکند.

در این لحظه است که شما درک خواهید کرد که چه کسی هستید، خویشتن واقعی شما چیست و هستی حقیقی شما کجاست. ما در بیداری دروغین و غیر واقعی هستیم. شما این را خوب می دانید. زیرا زمانیکه در درونتان می گریید، بظاهر لبخندبر لب می آورید، اشکهای شما هم قابل اطمینان نیستند، گاهی فقط ظاهریست، تشریفاتیست، وظیفه است. لبخند شما دروغین است. فقط نقشی است بر لبهای شما، ریشه ای در درونتان ندارد، لبخند فقط بر صورت شماست در حالی که اشک می توانست واقعیت بیشتری داشته باشد. لبخند شما تحمیلی از برون شماست و از درونتان برنخاسته است.

آنچه که می کنید و آنچه که می گویید دروغین است. احتیاجی نیست که آگاهانه این چنین غیر واقعی باشید. ممکن است کاملاً ناآگاهانه دروغین و واهی باشید. مسلماً هم همینطور است. زیرا تحمل کشیدن بار این همه دروغ بطور دائم برای یک انسان غیر ممکن است. این غیر واقعیات نه تنها در حال بیداری شما دائمی شده اند، بلکه در زمانی که بخواب هم می روید همچنان ادامه دارند، منتهی در را هی متفاوت، رویاهای شما سمبلیک است نه حقیقی، حتی در خواب هم رویای سمبلیک می بینید نه حقیقی.

امروزه علم روانشناسی سعی بر این دارد که رویاهای شما را تجزیه و تحلیل نماید. این کار بسیار دشواریست. زیرا این رویاها همه سمبلیک و غیر حقیقی هستند حتی خود شما هم نمی توانید ارتباطی برایشان قائل شوید. این رویاها فقط چیزهای کنایه ای و استعاره ای هستند. اگر دلتان می خواهد بروید و مادرتان را بکشید و از دستش خلاص شوید، عمه یا خاله خود را در رویا می کشید نه مادرتان را. حتی در خواب هم نمی توانید واقعی باشید. بعد علم روانشناسی لازم است و شما آنچنان قضایا را تعریف می کنید که حتی روانشناس را هم گول می زنید.

رویاهای شما مطلقاً دروغ است. اگر در زمان بیداری واقعی باشید، در خواب نیز واقعی و حقیقی خواهید بود و رویاهای شما سمبلیک نخواهد بود. ما آنقدر ترسو هستیم که حتی درخواب نیز که تنها هستیم، هنوز از اجتماع و دنیا می ترسیم. کشتن مادر بزرگترین گناه است من تعجب می کنم که حتی کسی به فکر این موضوع بیفتد.

در تمام جوامع بشری کشتن مادر گناه بزرگیست. او به شما زندگی داده است و شما به فکر کشتن او هستید؟! با وجود این در اعماق قلب بیشتر انسانها کینه ای خفته از مادرها وجود دارد. زیرا مادر نه تنها به شما زندگی داده است، بلکه وسیله ای بوده برای کاذب کردن و غیر واقعی بودن شما. اولین کسی که برای دروغین شدن شما اعمال نفوذ کرده است اوست. آنچه که هستید باعثش او بوده است. خوب یا بد.

اولین دروغی که انسانهامی آموزند، توسط مادر خود می آموزند. حتی زمانی که کودک هنوز به حرف زدن شروع نکرده است می تواند دروغ بگوید. کودک خیلی زود متوجه می شود که بسیاری از احساساتش مورد قبول مادرش نیست. از چهره او، از طرز نگاه کردنش، از رفتارش می تواند متوجه عدم رضایتش بشود. پس سعی می کند که این احساسات را سرکوب کند. از همین جا شروع می شود. هنوز تکلم کردن را نمی داند. هنوز مغزش عمل نمی کند، اما منکوب کردن احساساتش را فرا می گیرد. بستگی به حالت مادرش دارد. چه کاری خوبست، چه کاری بداست. باید رضایت مادرش را فراهم کند بدون او هیچ است. اگر او رهایش کند هستی اش از بین می رود.

از همان اوان کودکی انسان حیله گری را فرا میگیرد. اگر لبخند بزند، مادرش او را در آغوش می گیرد، شیر می دهد، به او گرما و مهر و محبت می دهد. پس هنگامیکه اصلاً خنده یی وجود ندارد، او لبخند می زند و محبت مادر را به دست می آورد، این اولین دروغ اوست. اولین ارتباط انسان با دنیای خارج که مادرش می باشد.

اما بزرگترین گناه در تمام جوامع مخالفت کردن با مادرست، حتی در فکر و خیال و رویا هم نمی توان به او صدمه زد. بهرحال باید مادر را دوست داشت و پاس زحماتش را گردن نهاد.

ما دو صورت دروغین داریم. یکی هنگام بیداریمان و یکی در هنگام خوابیدنمان. اما یک در بسیار کوچک بین این دو وجود دارد. یک راه ورودی که شما می توانیداز طریق آن نظری اجمالی به صورت اصلی خویش بیفکنید به صورتی که به مادرتان و از طریق او به اجتماع ارتباطی نداشته است؛ زمانیکه با خودتان تنها بوده اید؛ زمانیکه نه این بوده اید و نه آن؛ تقسیمی وجود نداشته است. فقط حقیقت بوده است و دروغی وجود نداشته است. شما می توانید نظری به آن صورت معصوم بیافکنید. درست بین دو مکانیزم خواب و بیداری.

معمولاً ما به رویاهایمان اهمیت زیادی نمی دهیم، بلکه بیشتر متوجه ساعات بیداری خود هستیم، اما علم روانشناسی بیشتر به رویاهای انسانها توجه می کند، زیرا احساس می کند که انسانها در ساعات بیداری دروغگوهای بزرگتری هستند تا در عالم خواب. در رویاها بعضی چیزها راستین می شود، زیرا در خواب آگاهی شما کمتر از زمان بیداریست. فشارها کمتر و دستکاری کمتر است. بنابراین در رویاها خیلی از احساسات و خواستهای انسانها خودنمایی می کند.

ممکن است شما در ساعات بیداری ترک دنیا گفته باشید، گوشه عزلت گرفته و از معاشرت با زنها پرهیز کنید و امیال جنسی را در خود سرکوب کرده باشید، بنابراین این غریزه طبیعی، این خواست موجود در وجود شما در رویاهایتان خودنمایی می کند. خیلی بندرت می توان تارک دنیائی را پیدا کرد که رویاهای او بدون امیال جنسی باشد. شاید بتوان یک فرد شرور، یک جانی، یا یک عیاش ولگرد را بدون رویاهای جنسی

پیدا کرد، اما یک تارک دنیا را امکان ندارد. زیرا هرآنچه که شما در بیداری منکوبش می کنیددر رویاهایتان فوران می کند و آنها را رنگین تر می سازد.

روانشناسان با ساعات بیداری شما کاری ندارند. می دانند که سرتاپا دروغ است. اگرذره ای حقیقت هم وجود داشته باشد، فقط در رویاهای شماست. اما تانترا می گوید حتی رویاهای شما هم چندان واقعی نیستند. می توانند از ساعات بیداری واقعی تر باشند، زیرا در عالم خواب شما کمتر محافظه کار هستید. احساسات چندگانه تقریباً خوابیده اند و خواستها می توانند سر برآورند و آن چیزهایی که سرکوب شده اند، خود را بصورت سمبلیک نشان دهند.

در سرتاسر جهان سمبل ها یک نوعند. مردم در ساعات بیداری به زبانهای مختلف تکلم می کنند، اما در رویاهایشان با یک زبان واحد است.

زبان رویاها در تمام دنیا یکیست، اما تفسیرها متفاوتند، فروید، یونگ، آدلر و روانشنا سان دیگر هرکدام سمبلی را به نوعی تعبیر و تفسیر می کنند و شما نمی دانید کدام را قبول کنید و در نتیجه سردرگم تر از اول می شوید.

تانترا می گوید شما نه در بیداری حقیقی و واقعی هستید و نه در خواب شما فقط در لحظه ای بین این دو حالت واقعیت و حقیقت دارید. پس این لحظه و این شکاف را دریابید. هنگامیکه از یک حالت به حالت بعدی می روید، آگاه باشید و وقتی یکبار از این در عبور کردید، کلید را بدست خواهید آورد و فرمانروای آن خواهید شد و هر زمان که بخواهید در را خواهید گشود و بدرون خواهید رفت و بعد واقعی بودن را باز خواهید کرد.

«میانه روی، اصل و پایه آیین تانترا»

پذیرش کل زندگی به معنی تعادل و میانه رویست. اگر نتوانید همه زندگی را با همه خوب و بد آن بپذیرید، بدانید که در جهت افراط به یکی از جنبه های آن پرداخته اید حاشا کردن و مخالت با هر جنبه زندگی، به طرف افراط رفتن در جهت مخالفت همان جنبه است.

بطور کلی قبول و پذیرش اصل تمامیت، خودبخود پذیرش تعادل و میانه رویست. تا زمانیکه انسان نه مخالف و نه موافق موضوعی باشد، چیزی انتخاب نکرده است. بلکه همراه با جریان رودخانه زندگی در حرکت خواهد بود و هدف معینی را انتخاب نکرده و همراه جریان موافق آب به پیش می رود.

آئین تانترا عمیقاً معتقد به اصل میانه روی و حرکت آرام با جریان زندگیست.

هنگامیکه شما دست به انتخابی بزنید، به ناچار ضمیرتان به کار گرفته می شود و خواسته شما پا در میان می گذارد زمانیکه شما انتخابی کردید، علیه بقیه دنیا قدم به پیش خواهید گذاشت و فقط بدنبال انتخاب و خواسته خود خواهید شتافت، در این حالت جریان جهان را نادیده خواهید گرفت و تک و تنها از دیگران جدا خواهید شد و همانند جزیره ای تنها در مقابل تمام امواج و سیلهای زندگی ایستادگی خواهید کرد.

انتخاب نکردن، یعنی پذیرفتن مسیر طبیعی زندگی، یعنی هدف معینی را طی نکردن و همگام بودن با جریان آرام زندگی. مقصود و منظور آئین تانترا از پذیرش کل زندگی همین است.

زمانیکه شما اصل و کل زندگی را قبول داشته باشید خود را آزاد و رها از ضمیرتان نیز کرده اید، زیرا ضمیر شما همیشه مشکل اصلی شماست: همه مشکلات بخاطر همین ضمیر انسانها ایجاد می شود. باور کنید که در زندگی هیچ مشکلی به خودی خود وجود ندارد. هستی فاقد مشکلات است و این خود شما هستید که مشکل سازید. اصلاً خود مشکل هستید. از هر چیزی مشکلی می سازید حتی اگر خدا را هم ببینید، از او هم مشکلی خواهید ساخت اگر به بهشت هم بروید، در آنجا هم مشکلی ایجاد خواهید کرد زیرا سرچشمه همه

مشکلات خود شمایید، شما نمی خواهید تسلیم زندگی بشوید، نمی خواهید سر به زندگی بسپارید و این مخالفت و عدم سازش با زندگی سرچشمه همه مشکلات است.

تانترا می گوید، انسانها همیشه برای بدست آوردن یک چیز، به افراط در جهت مخالف همان چیز می پردازند، برای مثال هرگاه موفق به انزوا شدید و از معاشرت با زنان پرهیز کردید بدانید که انزوا و پرهیز شما از پایه بر اساس امیال جنسی خواهد بود. زیرا دو بی نهایت، هرچند که مخالف هم باشند قسمتهایی از کل آن هستند و دو جنبه و دو منظر از یک چیزند. اگر یک چیز را انتخاب کنید، آن یکی را نیز انتخاب کرده اید. به این صورت که آن یکی پنهان و مخفی سرکوب شده است. معنی سرکوبی انتخاب یک بینهایت است در برابر آن یکی که قسمت اصلی همان چیز است.

شما تنهایی و انزوا را در برابر و علیه داشتن روابط جنسی با جنس مخالف خود انتخاب کرده اید. عمل انزوا و تجرد در سطح و در حال نمایش است، در حالی که امیال جنسی در اعماق آن نهفته است و بصورتهای دیگر در شما تجلی می کند و شما را آزار می دهد. انتخاب شما این عذاب را به وجود آورده است. شما فقط یک قطب را برگزیده اید و قطب دیگر بلافاصله شما را تعقیب خواهد کرد و مخالفت شما با قطب مقابل باعث عذاب شما خواهد بود.

تانترا می گوید انتخاب نکنید تا هرگز گرفتار افراط و تفریط نشویدو بدانید که اگر هدفی داشته باشید نمی توانید تما میت را بپذیرید. پذیرش باید تمام و کامل باشد. باید بگذارید زندگی آزادانه جریان یابد و درست مثل نسیمی از میان شاخ و برگ درخت وجود شما بگذرد. بگذارید زندگی در وجود شما جریان داشته باشد مقاومتی در برابر آن نکنید هرجا که می رود به همراهش بروید و هدف به خصوصی نداشته باشید و با جریان زندگی نجنگید.

اگر درختی در برابر باد مشرق ایستادگی کند و نگذارد باد و نسیم بهاری آزادانه از میان شاخ و برگش عبور نماید چه می شود؟

تانترا می گوید: «بگذارید زندگی بر شما جریان داشته باشد، همیشه اتفاقات زمانی که انتظارشان را نداریم و بدون اینکه فشاری بر آنها داشته باشیم به وقوع می پیوندند.»

در واقع این یک دستاورد است نه یک نتیجه. فرق بین دستاورد و نتیجه اینست که دستاورد یک محصول و فرآورده فرعی است در حالیکه نتیجه به دست آوردن یک آرزوی آگاهانه است. برای مثال اگر بگوییم سرگرمی و بازی باعث شادی و خوشحالی خواهد بود، شما می روید و بازی می کنید و منتظر نتیجه آن می شوید، در حالیکه نگفته ایم که نتیجه بازی کردن، خوشحالیست. شما اگر لحظه ای هم در حال بازی کردن به فکر نتیجه آن باشید، شعفی را که در اثر بازی به شما روی آورده است، از دست خواهید داد. انتظار دیدن هر نتیجه ای سدی در برابر بدست آوردن فرآورده فرعی آنست.

شادی، نمی تواند نتیجه کاری باشد، بلکه می تواند فرآورده فرعی ان باشد.

اگر به شما بگوئیم که عاشق عالم بودن باعث شادی روح است، نتیجه عاشق بودن شادی نیست، بلکه فرآورده آنست. اگر فکر کنید که برای شاد زیستن باید عاشق باشید، هیچ چیز از عاشق شدن عایدتان نخواهد شد و همه چیز ساختگی و جعلی خواهد بود. زیرا انسان نمی تواند برای دریافت نتیجه ای عاشق شود، عشق برای انسا نها اتفاق میفتد و عشق حقیقی هم هیچ انگیزه ای در نها نش پنهان نیست.

اگر انگیزه ای در آن موجود باشد، پس عشق نیست. ممکن است چیز دیگری باشد، و شادی هم نتیجه آن نخواهد بود، عشق حقیقی بدون انگیزه بوده و شادی همچون سایه بدنبالش روان است.

تانترا می گوید تقبل و پذیرش باعث دگرگونی و دگرسازی انسانها خواهد بود، اما با پذیرش در انتظار دگرگونی خویش نباشید. دگرگونی خودبخود اتفاق خواهد افتاد. جنبه آرزو و خواست بدان ندهید. هر آرزوئی خود بازدارنده رسیدن به آزادیست. آرزو کردن بخاطر اینست که شما تمامیت را نپذیرفته اید، اما با پذیرش دیگر در افراط باقی نخواهید ماند. افراط یعنی حاشا کردن جنبه دیگر همان موضوع. چیزی را قبول کرد و حاشای آن دیگری یعنی مخالفت کردن با قطب دیگر همان چیز. در حالیکه پذیرش انسان را در میانه نگه خواهد داشت.

تانترا می گوید هرآنچه که هستید باشید. ایده آل ایجاد نکنید. ایده آل ها همیشه رویا هستند و کذب محض. آنچه که هستید و انچه که هست بپذرید. بد و خوب نکنید سعی کنید در «حال» زندگی کنید و با حقیقت بمانید و آنرا تقبل کنید.

البته این بسیار مشکل و دشوار است. زیرا در این حال ضمیر شما شکسته و خرد خواهد شد. آنوقت است که می بینید که شما یک حیوان شهوت رانید و دیگر آرزوی مجرد بودن و انزوا و تجرد نمی تواند ضمیر شما را راضی نگه دارد. آنگاه می بینید که نود و نه درصد حیوانید. آن یک درصد هم برای اینست که خیلی هم از خود ناامید نشوید. اما با ایده آل های فریبنده، شما خود را نود و نه درصد انسان کامل و فقط یک درصد حیوان می بینید و امیدوارید که این یک درصد را نیز به زودی بدست آورید. شما به این طریق با روبرو شدن با حقیقت و گذشتن از بحران خودداری می کنید. تا زمانیکه با حقیقت وجود خویش روبرو نشوید و تحمل گذشتن از این بحران را به خود هموار نکنید در خواب و خیال و توهم زندگی خواهید کرد.

بنابراین با حقیقت باقی بمانید، هرچه که هستید باشید، خواه حیوان، خواه انسان. قبول کنید که همه چیز، حرص و آز، طمع و خشونت و تمایلات جنسی در شما وجود دارد.

شما با این خصوصیات به این جهان پا گذاشته اید، پس آسوده و راحت از راههای صحیح و اخلاقی و مورد پذیرش با حقیقت وجودی خویش روبرو شوید. اما مشکل بزرگ در اینجا، ضمیر شما خواهد بود. بهمین جهت هم انسان بسادگی نمی تواند به همه چیز روی موافقت نشان بدهد. با مخالفت کردن و با نه گفتن و با جنگیدن، ضمیرها شاد می شوند و این شادی زمانی کامل تر خواهد بود که با خودتان بجنگید. در این صورت همه جهان را نیز خوشحال کرده اید، زیرا فقط برای خودتان مشکل ساخته اید و با دیگران کاری نداشته اید. اجتماع همیشه با افرادیکه خودآزار هستند، موافق است و آنها را تشویق می کند، زیرا این انرژی آزار دهنده اگر بر پیکر خود انسان وارد نیاید، ناچار به دیگران صدمه خواهد زد، اما چه فرقی دارد؟ آیا خشونت از بین رفته است؟

آئین تانترامی گوید، سعی کنید کل را بفهمید، عمل مغزتان را بسنجید و با خود نجنگید. در جریان باشید و حقیقت وجودی خویش را قبول کنید. خود را نفریبید، ما میترسیم که حقیقت را بپذیریم، میترسیم که نتوانیم خویشتن را تغییر دهیم و تانترا می گوید پذیرش و تقبل، نوعی تفوق و تعالی و برتریست و تعالی و برتریست که به مراتب پربارتر است.

تا به حال با جنگیدن که نتوانسته اید زندگی خویشتن را تغییر دهید. به زندگی خود و به کودکی خود خوب توجه کنید و آن را خوب سبک و سنگین کنید و اگر واقعاًصادق باشید خواهید دید که اصلاً نتوانسته اید حتی ذره ای هم عمق وجود خویش را تغییر بدهید و زندگی واقعی شما همچنان بوده است که بود. شاید فقط در ظاهر خود را به فرم دیگری نشان داده اید.

تانترا می گوید دگرگونی واقعی و به سازی کامل زمانی اتفاق خواهد افتاد که شما پذیرش محض را آغاز کنید، زمانی که شناخت واقعی از موجودیت و خواستهای خویش بدست آورید: زمانیکه ضمیرتان را حل کنید و با پذیرش واقعیت خویش، تقسیمات درونتان را متوقف نمایید. آنگاه شما یکپارچه و واحد خواهید شد و دیگر در شما دوگانگی وجود نخواهد داشت. دیگر پرهیزکاریتان با خوی حیوانی شما و خوی حیوانیتان با پرهیزکاریتان به جنگ نخواهد پرداخت. فقط یکی خواهید شد و این یکی بودن به شما انرژی بیشتری خواهد داد تابحال همه انرژی شما در زد و خوردهای داخلیتان هدر می رفته است. این پذیرش شما را وحدت می بخشد. شما همان بودید که هستید و حالا آن را پذیرفته اید و دیگر علیه خویشتن جنگ نخواهید کرد و تقسیم نخواهید شد.

این تمامیت، دگرگونی کیهانیست. اکنون شما سرشار از انرژی خواهید بود، دیگر زندگیتان را هدر نخواهید داد. دیگر زد و خوردی در درون خویش احساس نمی کنید. در درونتان آرامش برقرار خواهد بود و انرژی که از این آرامش نصیبتان خواهد شد، باعث آگاهی و بیدار شدنتان می گردد.

انرژی می تواند در دو جهت و در دو بعد حرکت نماید. اگر در جهت جنگیدن باشد، هر روز آن را هدر داده اید و اگر یکجا جمع شود و جنگی در درونتان وجود نداشته باشد، زمان دگرگونی خیلی زود فرا خواهد

رسید. درست مانند زمانی که می خواهید آب را به جوش آورید، آنرا داغ می کنید و تا صد درجه می رسانید. پس از آن آب چیز دیگری خواهد شد، شروع به بخار شدن خواهد نمود و دیگر به صورت مایع باقی نخواهد ماند، گاز می شود، تغییر شکل می دهد و دگرگون می گردد.

همین دگرگونی هم در درون شما انجام خواهد پذیرفت. اگر هر روز انرژی خود را صرف جنگیدن کنید، هرگز نخواهید توانست به نقطه جوش برسید، زیرا انرژیتان دریک جا جمع نمی گردد تا اثر خویش را نشان دهد. زمانیکه جنگیدن را متوقف کنید و انرژی را در یک جا مستقر کنید، قدرت بیشتری احساس خواهید کرد.

اینجاست که ضمیر شما روز به روز ضعیفتر و «خویشتن» شما قویتر خواهد شد. این خویشتن شما چیز کاملاً جدا از ضمیرتان است و تا زمانیکه کاملاً یکی نشوید و تمامیت خود را به دست نیاورید، نمی توانید این خویشتن را بشناسید. خویشتن شما یعنی انرژِ ی تقسیم نشده شما، یعنی وحدت وجود شما. که حالا به سوی آگاهی کامل به حرکت خواهد افتاد.

حالا اتفاقات بسیاری خواهد افتاد حالا انرژی شما به سمت امیال نفسانی شما حرکت نمی کند. هنگامیکه این انرژی بتواند به ابعاد بالاتری حرکت کند به بعد پایینتر نخواهد رفت. زمانی انرژی به ابعاد پایین میرود که بُعد بالایی وجود نداشته باشد. زمانیکه در اثر جنگیدن آن را تضعیف کرده باشید.

این را میدانید که هرچه انسان ضعیف تر باشد تمنیات نفسانی بیشتری در او زنده میشود؟ شاید از نظر زیست شناسان این باور نابجایی باشد، اما به تجربه چنین ثابت شده است.

هنگامیکه انسان بیمار و رنجور است، خواستهای حیوانی در او تقویت میشود و زمانیکه سالم و سرخوش و پرتحرک باشد کمتر این احساس به او روی میآورد.

همچنین کیفیت این احساس نیز کاملاً متفاوت خواهد بود. در هنگام بیماری و رنجوری تمنیات انسان به نوعی بیمارگونه تظاهر می کند و جریان و فرایندی تبهکارانه و نادرست ایجاد خواهد کرد و از این رهگذر توان دماغی و جسمانی او نیز هر روز کاهش خواهد یافت.

در هنگام سلامت و قدرتمندی، انسان آسوده خاطر و پر نشاط زندگی پرتحرک و مثبتی را خواهد گذراند. رفتارهای ناهنجار و خواستهای مشروع او، بیمارگونه و ناشی از خوی پست حیوانی او نبوده و تنها بیان عشق او توسط جریان نیروی حیاتی و در جهتی معقول و آگاهانه به صورت تماسی عاطفی همراه با احساسی از عشق و دوستی و مهرورزی با شریک زندگیش خواهد بود.

در تمام طول زندگی، انسان ناگزیر است برای گذران زندگیش کم و بیش به زد و خوردی دائمی ادامه بدهد، فقط در عشق است که هیچ نیازی به جنگیدن نیست، رقابتی نیست شراری نیست و فقط تسلیم است و ایثار.

عشق تنها پادزهر زندگی انسان است. تنها چیز غیر دنیایی و معنوی دنیا است. مهرورزی انسان با همسری که او را برای مشارکت در زندگیش انتخاب کرده است. کسی را که دوست می دارد، به معنای وحدت و یگانگی می رسا ند و فرارفتن از این مرحله خاکی، گذر از «خود» و به کل عالم هستی پیوستن را میسر میسازد.

فقط یک انسان آگاه و بیدار از پرتو چنین عشق معنوی برخوردار خواهد شد. انسان آگاه می تواند انرژی های حیوانی خویش را دگرگون کرده و به آگاهی محض تبدیل کند. اما این دست آورد از راه جنگ و ستیز با خود و دیگران به دست نخواهد آمد، زیرا کشمکش و زد و خورد، دوگانگی و تقسیمات روانی برای انسان ایجاد می کند و انسان را ناتوان و فرسوده می سازد و همانطور که گفته شد، ضعف و رنجوری نیز توجه انسان را به نفس پرستی معطوف می سازد.

اینچنین است بینش تانترا درباره بهسازی روان انسانها.

تا کنون تانترا نتوانسته است پیامی جهانی برای همه افراد بشر باشد، اما شاید در آینده، بتواند شناخت بیشتری به افراد دنیا بدهد. زیرا هرچه مردم باسوادتر و منطقی تر و فهمیده تر شوند بیشتر تانترا را درک خواهند کرد، درسالهای اخیر امیال نفسانی انسانها توسط علم روانشناسی که تا حد زیادی شالوده آیین تانترا را دربر دارد. مورد بررسی و تحقیق و گفتگو قرار گرفته است.

از دیدگاه زیست شناسی و از نظر طبیعی نیز این پدیده، یک تجربه کامل جهت درک معنی تقبل و هماهنگی محض با طبیعت و خواست آفرینش کل است. پذیرش روال منطقی بقاء نسل و پیروی از قانون الهی در چهارچوبی مشروع است.

آئین تانترا ، ویلهلم رایش، فروید و دیگر روانشناسان معتقدند که برآوردن احتیاجات و غرایز طبیعی بصورت معقول باعث آرامش و رضایت و متعادل شدن انسانها است و به آنها نشاط و خوشحالی می دهد. همان شعف خاصی که از حرکت با زندگی به شما روی خواهد آورد. همان شعفی که از نتیجه پذیرش مطلق با طبیعت و زندگی بدست می آید.

حال ببینیم چه نتیجه ای از بیان این مطالب می توانیم به دست آوریم؟

انرژی زندگی دارای دو لایه است. همانطور که می دانید، عمل نفس کشیدن یک عمل زنجیره ای بین سیستم ارادی و غیر ارادی شما است. در بدن شما قسمت اصلی اعمال با سیستم غیر ارادی است. مثلاً جریان خون شما غیر ارادی است و شما هیچ کوششی برای تنظیم آن بر عهده ندارید و این جریان به طور خودکار و غیر ارادی عمل خویش را انجام می دهد. فقط در همین سیصد سال اخیر است که بشر از چنین جریانی در بدن خویش مطلع شده است.

در گذشته انسان فکر می کرد که خون در تمام رگهایش پر شده است و نمی دانست که جریانی آن را به همه بدن می رساند. و این جریان همیشه در حال حرکت است، زیرا انسان متوجه حرکت خون در بدنش نیست. این جریان به کار خویش همچنان بدون کمک شما و بدن اینکه شما متوجه باشید بطور منظم، اما غیر ارادی انجام می پذیرد.

در هنگام غذا خوردن، بدن بطور خودکار شروع به انجام وظیفه می کند.

پس از اینکه لقمه را به دهان گذاشتید، دیگر به شما احتیاجی نیست. بدن آنرا تحویل می گیرد و سیستم غیر ارادی بدنتان شروع به فعالیت خویش می کند و چه خوبست که این عمل بدین طریق انجام می پذیرد. اگر قرار بود شما مسئولیت این کار را می پذیرفتید چه غوغایی بر پا می شد. آنقدر کار مشکلی است که شما به هیچ وجه نمی توانستید آنرا انجام بدهید. مثلاً اگر هضم یک استکان چای بر عهده شما می بود شاید مجبور بودید تمام روز به انجام این وظیفه مشغول باشید. به جز چند عمل سطحی در بدن بقیه اعمال بدن انسان غیر ارادی است و درون انسان در اختیار او نیست.

بنابراین باید بتوانید عنان اختیار خویش را به نیروی طبیعی زندگی و خود را به دست عالم هستی بدهید و از نیروی حیاتی خویش در راه روشن بینی کمال استفاده را ببرید.

معنی پذیرش و تقبل گهگاه برای انسانها سوءتفاهم ایجاد می کند. و آنرا به معنی منفی بودن تعبیر و تفسیر می کنند، در حالیکه در پذیرش کل هستی بهیچ وجه معنی منفی دخالتی ندارد. زیرا در عالم هستی، شما نمی توانید بوجود آورنده حقیقتی باشید، حقیقت خود بخود وجود دارد، فقط شما باید آنرا دریافت کنید و بپذیرید. باید مهماندار او شوید و حقیقت را چون مهمانی عزیز تقبل کنید.

معنی پذیرش اینست که کاری نکنید. بگذارید حقیقت و آنچه که وجود دارد اتفاق بیفتد. با آن مخالفت نکنید. در پذیرش کل هستی اشکالی به وجود نخواهد آمد، فقط آسوده و آرام موجودیت طبیعت را تقبل می کنید.

در پذیرش، اتفاقات بس شگرفی برای انسانها پیش آمده است. حتی بزرگترین اکتشافات از همین پذیرش کل هستی بدست آمده است.

البته برای درک یک علم باید فعال بود، اما درست در زمان دریافت علمی بزرگ، دانشمند غیرفعال بوده است و فقط پذیرا شده است.

در مدیتیشن یعنی در تعمق و هوشیاری هم باید غیر فعال بود. در غیر اینصورت هیچ چیز اتفاق نخواهد افتاد.

مسلماً هر فعلی باید در آغاز فعال باشد، اما زمانی فرا می رسد که باید فعالیت متوقف شده و پذیرش و تقبل فرا رسد.

در مدیتیشن یا تعمق نیز باید اصلاً عملی انجام نپذیرد و باید کاملاً غیر فعال بود. مهمانداری ک فقط منتظر است . منتظر ناشناخته ها. زیرا واقعاً نمی دانید که چه چیز اتفاق خواهد افتاد، زیرا اگر بدانید، باز هم انتظار خالص نخواهد بود و آرزو در آن وجود خواهد داشت. باید انتظار ناشناخته ها را بکشید و هیچ ندانید و هیچ نخواهید.

آنچه که می دانسته اید، متوقف می شود ذهن دیگر کار خود را نمی کند، دانسته های آن پاک می گردد و فقط منتظر می ماند تا آنچه که باید اتفاق بیفتد، آنگاه همه عالم هستی در شما متجلی میگردد و از همه طرف شما را احاطه می کند، همه سدها به کنار می روند و شما هم خویشتن را رها می کنید.

در پذیرا بودن هیچ نقطه منفی وجود نخواهد داشت. بلکه فقط فعالیت شما متوقف می گردد. همان فعالیتی که همیشه مزاحم انسانهاست. زیرا ما یاد گرفته ایم که همیشه فعال باشیم. همیشه در زد و خورد و خشونت و کلنجار رفتن باشیم، البته این روش بسیار خوبی برای پیشبرد هدفهای مادی و دنیویست. در دنیای مادی شما نمی توانید آسوده خاطر، پذیرا و غیر فعال باشید. در دنیای مادی شما ناچار به فعالیت، جنگیدن و بکار بردن نیروی خود می باشید. اما همه این چیزهایی که در دنیای مادی برای پیشرفت شما مفید هستند، در زمانیکه میخواهید به ماوراء این دنیای مادی حرکت کنید و به عمق هستی برسید، بی فایده و حتی مضرند. در این زمان شما باید قدمهای برعکس بردارید. اگر بطرف سیاست، ثروت و قدرت و امیال خود می روید باید فعال باشید، اما اگر میخواهید به سوی دریافت حقیقت محض و تعمق در آفرینش بروید، فعالیت را کنار بگذارید، غیر فعال و پذیرا گردید، راهی که پیش می گیرید به فعالیت شما نیاز ندارد.

از طرفی پذیرا بودن و خالی کردن ضمیر آگاه از داشته ها و امادگی برای پذیرش ناشناخته ها بهیچ وجه معنی منفی بودن ندارد. اگر شما بخواهید در اتاق فضای بازی برای منظور خاصی ایجاد کنید، چه خواهید کرد؟ آیا می توانید این فضا را از بیرون به اتاق بیاورید؟ خود اتاق فضا است ولی با چیزهایی که در آن وجود دارند از قبیل مبلمان و آدم و چیزهای دیگر پر شده است. بنابراین برای بدست آوردن فضای مورد لزوم، کافی است مبلمان و اشیاء اتاق و آدمهای موجود در آن به بیرون برده شوند. آنگاه فضای کافی در اختیار شما است و در حقیقت یک عمل منفی برای بدست آوردن منظور بالاتری انجام گرفته است.

منفی بودن در جریان غیر فعال و در برابر دریافت عالم هستی معنی خالی شدن مغز و ذهن شما است و پذیرا بودنتان برای دریافت ناشناخته ها مبلمان مغز شما تفکر شما است. آنها را به خارج از مغز بفرستید و فضای، لازم را بدست بیاورید، این فضا روح شما است.

اگر از کلمه منفی بودن و فعال نبودن بترسید، هرگز نمی توانید به سرحد تسلیم و سرسپردگی در برابر مقام هستی و عالم طبیعت برسید مگر اینکه در برابر هستی سر تعظیم وتسلیم فرود آورید. تسلیم و سرسپردگی به آفرینش، غیر فعال بودن و منفی شدن و تسلیم به ناشناخته ها را مجاز می داند.

بنابراین تسلیم شدن به خدا و منشأ آفرینش راحتترین نوع سرسپردگی ها است.

مواظب آنچه که می کنید و آنچه که از راه فعالیت بدست آورده اید، باشید. شما برداشت بسیار داشته اید، اما همه اینها بدبختی، نگرانی، کابوس هستند. اینها چیزهایی است که از طریق سعی و کوشش و فعالیت به دست آورده ای، مواظب گرفتاریهایی که برای خود فراهم کرده اید باشید- آنچه که برای زندگی خویش فراهم ساخته اید نمی تواند کمکی به شما کند. روزی خواهد رسید که فقط همان آگاهی، همان تسلیم و سرسپردگی به عالم، هستی می تواند یاریتان دهد.

اگر به همه عالم هستی تسلیم شوید، خود هستی برایتان باقی خواهد ماند. آتش، رودخانه، کوه و تپه و دره، هیچ کدام علیه شما نیستند، زیرا شما هم علیه هیچ یک از آنها نیستید، دشمنی گم می شود و نابود می گردد. این تشخیص که تقدیر مقدر است. بزرگترین قدم به سوی عالم هستی و آفرینش است.

نظر پاک تواند رخ جانان دیدن

که در آیینه نظر جز به صفا نتوان کرد

مشکل عشق نه در حوصله دانش ماست

حل این نکته بدین فکر خطا نتوان کرد

«گفتاری درباره عشق»

آیا عشق می تواند مداوم باشد . چه موقع جنبه عبادت پیدا می کنید؟ چرا مکتب تانترا یوگا اهمیت زیادی برای بدن قائل است؟ وابستگی و آزادی در عشق چه مفهومی دارد؟

بنظر میرسد بسیار مشکل است که بتوان کسی را در تمام بیست و چهار ساعت شبانه روز دوست داشت. چرا اینچنین است؟ آیا عشق نمی تواند یک جریان دائمی باشد؟ و در چه مرحله ای عشق بصورت ایثار و از خود گذشتگی در می آید و چه موقع جنبه عبادت پیدا می کند؟

عشق یک فعل و یک عمل نیست، چیزی نیست که شما انجا مش دهید. اگر چنین باشد، دیگر عشق نیست. در عشق هیچ نوع فعلی وجود ندارد. کیفیتی است از بودن، حالتی است از بودن نه فعل و عمل.

هیچکس نمی تواند هیچ کاری را دائمی و تمام بیست و چهار ساعت شبانه روز انجام دهد. پس اگر شما عشق را فعل بدانید مسلماً نمی توانید بیست و چهار ساعت عاشق باشید. انجام هر عملی انسان را خسته می کند و انسان مجبور است خستگی در کند. پس اگر شما عشق را بعنوان یک فعل پذیرفتید به ناچار برای آرامش و خستگی در کردن مجبورید به تنفر که طرف مقابل عشق است روی آورید. به همین سبب هم همیشه عشق با تنفر آمیخته است. لحظه ای عشق می ورزید و لحظه دیگر بهمان شخص تنفر دارید. یک شخص واحد هدف عشق و تنفر قرار می گیرد و تناقض ایجاد می کند. زیرا عشق شما به عنوان یک فعل خودنمائی می کند. برای همین هم این گرفتاریها در عشقهای کاذب ایجاد می گردد.

بنابراین اولین چیزی که باید درک کرد این است که عشق یک فعل و یک عمل نیست. شما نمی توانید عشق را انجام دهید، فقط میتوانید عاشق باشید. سعی در عاشق بودن نمی کنید، اگر اینطور باشد خسته خواهید شد. عاشق بودن حالتی است از روان انسان، کیفیتی است از تفکر انسان.

فکر نکنید که عشق واژه ایست حاکم بر روابط دو انسان. اگر عاشق باشید، حالتی از اندیشه شماست که می تواند بر روی یک شخص متمرکز گردد یا بر همه چیز و همه کس منعکس شود و عاشق بر همه چیز و همه

هستی باشید، آنوقت جنبه عبادت جنبه ایثار و جنبه الهی بخود می گیرد. شما عاشقید، آنقدر طبیعی و غیر ارادی مثل نفس کشیدنتان. اگر نفس کشیدن غیر ارادی نبود و بصورت یک کوشش و عمل ارادی درمی آمد، بسیار خسته کننده می بود و شما مجبور بودید برای رفع خستگی، نفس نکشید و آنوقت می مردید. اگرنفس کشیدن کوششی از طرف شما بود، شاید گهگاه فراموش می کردید که آنرا انجا دهید و ممکن بود بمیرید.

بنابراین عشق را بعنوان تنفس روح به حساب آورید. وقتی عاشق باشید، روانتان زنده خواهد ماند، اما یادتان باشد که نفس کشیدن باید بطور دائم باشد، اگر وقفه ای در آن ایجاد شود بدن می میرد، همانگونه روان انسان اگر به طور دائم عاشق نباشد نمی تواند به حیات خویش ادامه دهد.

معمولاً در عشق های انسانهای معمولی نوعی تملک وجود دارد. حالت عشق آنها نوعی مالکیت ایجاد می کند و عاشق می گوید: «کسی دیگر را جز من دوست مدار. فقط مرا دوست بدار.» در این صورت عشق تضعیف می گردد و عاشق نمیتواند عشق بورزد. عاشق باید در حالت عاشقی روان باشد، درست مثل نفس کشیدن. حتی اگر دشمنش را ببیند نفس کشیدنش قطع نشود و همچنان نفس بکشد.

این معنای واقعی گفته حضرت عیسی است. «دشمنت را دوست بدار.» این چیزی است که بسیاری از مسیحیان جهان نتوانستند آنرا درک کنند . چگونه می توان دشمن را دوست داشت؟ چه تناقض عجیبی!؟

اما اگر دوست داشتن و عاشق بودن بصورت یک فعال نباشد و اگر فقط کیفیت و حالتی از روان انسانی باشد، آنگاه مسأله یی به عنوان دوست و دشمن وجود نخواهد داشت. آنوقت است که شما به سادگی عاشقید. عاشقید بر هستی و عاشقید بر عالم.

حالا بیائید ازسوی دیگر به قضیه بنگرید . هستند افرادی که پیوسته و به طور دائمی در حالت تنفر و بیزاری بسر می برند و هرگاه بخواهند محبت و عشق و علاقه ای از خود نشان دهند، باید کوششی فراوان بکار برند. عشق ورزیدن آنها نوعی کوشش است، زیر ا کیفیت روانی آنها بطور دائمی در نفرت داشتن است.

برای همین هم ناچارند برای عشق ورزیدن و علاقه نشان دادن سعی بسیار مبذول دارند اینگونه افراد، همیشه غمگین هستند. بنابراین خنده آنها هم نوعی کوشش است، آنها مجبورند با خود بجنگند؛ خنده آنها دردناک و تلخ، دروغین و تحمیلی و گرانبار است. از اعماق وجود آنها برنمی خیزد، طبیعی و خودبخودی و ناگهانی نیست، از پیش ترتیب داده شده است و کاملاً مصنوعی است.

باز هم هستند افرادیکه پیوسته عصبانی هستند. نه اینکه چیزی یا کسی آنهارا عصبانی کرده باشد، فقط عصبانی هستند. برای اینها هم عشق نوعی کوشش و عملی مشکل خواهد بود، همانطور که اگر در حالت روانی و کیفیت مغزی عشق باشند، عصبانیت نوعی سعی و کوشش برایشان جلوه خواهد کرد.

در عشق و در حالت عاشقی بودن، مسأله ای به نام زمان مطرح نیست اگر برای یک لحظه هم بتوانید این کیفیت را در روان خود بیابید، کافی است. شما هرگز دو لحظه را با هم نمی توانید داشته باشید.و اگر بدانید چگونه یک لحظه را پر از عشق کنید، پی به راز آن خواهید برد. لازم نیست که به بیست و چهار ساعت شبانه روز یا همه عمر بیندیشید، فقط یک لحظه عشق، و پر کردن یک لحظه از عشق کافی است. بعد لحظه دوم به شما داده خواهد شد و شما قادر خواهید بود لحظات بعد را هم با عشق پرکنید. مسأله زمان اصلاً مطرح نیست و فقط مسأله یک لحظه کوتاه است و یک لحظه کوتاه قسمتی از زمان نیست، پیشرفت زمان هم نیست، بلکه یک لحظه کوتاه فقط «زمان حال» است و «الآن» است.

زمانیکه بدانید چگونه با عشق وارد این لحظه واحد شوید، به ابدیت پا نهاده اید و دیگر زمان وجود نخواهد داشت. یک انسان بیدار و آگاه همیشه در حال زندگی می کند. اما شما در زمان زندگی می کنید. زمان یعنی فکر کردن به گذشته و اندیشیدن به آینده و هنگامیکه شما درباره گذشته و آینده می اندیشید، حال را از دست می دهید. شما با گذشته و آینده در گیر و دار خواهید بود و حال از دست رفته است.

در حالیکه حال تنها بودنِ واقعی است. گذشته رفته است و دیگر نیست و آینده هم هنوز نیامده است. هیچکدام نیستند، آنها وجود ندارند. همین لحظه کوتاه واحد وجود دارد. این لحظه اتمیک واحد تنها هستی

موجود است. «اینجا و حالا» اگر بتوانید عاشق بودن را در همین لحظه واحد ادراک کنید به راز اصلی پی برده اید زیرا هرگز نمی توانید دو لحظه را با هم یکجا بدست آورید. پس راجع به زمان نگران نباشید.

همیشه یک لحظه واحد شکل «حال» را دارد و هرگز هم دو مدل «حال» وجود ندارد یکی گذشته است و آن دیگری نیز می گذرد.

مایستراکهارت، فیلسوف و روحانی آلمانی همیشه می گفت: «این زمان نیست که می گذرد، بلکه ما هستیم که می گذریم. زمان همیشه باقی می ماند و یکجور است.»

واقعاً وقت خالص و زمان خالص همیشه باقی است و ما به رفتن ادامه می دهیم. بنابراین راجع به زمان بیست و چهار ساعت شبانه روز نگران نباشید، مواظب زمان حال باشید.

گلی زیبا را می بینید می گویید: «چه گل زیبایی! این گفته دیگر در زمان حال نیست. بهمین زودی متعلق به گذشته است. اندیشیدن همیشه خیلی سریع به گذشته تبدیل می شود. فقط در زمان حال است که می توانید باشید ولی نمی توانید فکر کنید. با گل زیبا می توانید باشید اما راجع به آن نمی توانید بیندیشید. فکر کردن احتیاج به زمان دارد.

به تعبیر دیگر، اندیشیدن زمان است. اگر فکر نکنید زمان وجود ندارد.

برای همین هم در حالت مراقبه و هوشیاری مدیتیشن احساس بی زمانی و بی وقتی می کنید، برای همین هم در بُعد پایین تر یعنی مهرورزی احساس بی وقتی می کنید. محبت و مهرورزی، اندیشیدن نیست بلکه توقف اندیشه است. وقتی شما با همسر محبوب خود هستید، دیگر راجع به عشق نمی اندیشید دیگر راجع به او فکر نمی کنید. اصلاً فکر نمی کنید، اگر فکر کنید که دیگر با او نیستید. جای دیگری خواهید بود، فکر کردن یعنی غایب بودن از زمان حال.

بهمین جهت آنهائیکه خیلی درگیری فکری دارند، نمی توانند عاشق باشند نمی توانند عشق ورزی کنند، حتی اگر به سرچشمه اصلی عشق برسند، حتی اگر خدا را ببینند، فقط راجع به او می اندیشند و خودش را

کاملاً از دست می دهند. انسانها به اندیشیدن راجع به همه چیز و همه کس ادامه می دهند و حقیقت را هرگز پیدا نمی کنند.

لحظه عشق، لحظه بی زما نیست. پس دیگر مسأله عشق بیست و چهار ساعت در شبانه روز نمی تواند مطرح باشد. آیا هرگز فکر می کنید که چگونه بیست و چهار ساعت شبانه روز را زندگی کنید و نفس بکشید؟ آیا اصلاً فکر می کنید که زنده اید یا نه؟ پس مسأله اساسی زمان نیست، بلکه حال است مسأله قابل بحث چگونه درا ینجا و در حال بودن و در کیفیت احساس عاشقی بودن است.

اصولاً چرا احساس تنفر ایجاد می گردد؟

هرگاه احساس تنفر می کنید ببینید علت آن چیست، فقط در این زمان است که عشق شکوفا می گردد. معمولاً زمانی احساس تنفر می کنید که ببینید زندگیتان در خطر است. وقتی ببینید هستی تان یا منافعتان در حال نابودی است، آن وقت است که امواج خروشان خشم و تنفر بر شما مستولی می شود وقتی که احساس می کنید ممکن است از بین بروید، شروع به از بین بردن دیگران می کنید. این مطمئن ترین قیاس است. زیرا تلاش برای بقاء قسمتی از هستی شماست. هرگاه احساس کنید که هستی تان در خطر است، انباشته از تنفر می شوید.

بنابراین تا احساس نکنید که هستی تان در امنیت کامل است به اوج نخواهید رسید و سرشار از عشق نخواهید شد. عیسای آگاه می توانست یک عاشق واقعی باشد و آنچنان به کل هستی عشق بورزد زیرا او بود که پی به بیمرگی برده بود اما شما، نمی توانید عاشق شوید، شمائی که معتقدید به مرگ تعلق دارید، شمائی که می دانید هر لحظه مرگ در انتظارتان است، شمائی که هر لحظه در ترس و نگرانی هستید، چگونه می توانید عاشق باشید در حالی که میترسید؟ عشق نمی تواند با ترس توأم باشد و بدین ترتیب شما فقط یک باور کاذب برای خود ساخته اید که عاشقید. در این صورت عشق شما چیزی نیست مگر یک قیاس امنیتی. شما عاشقید، بنابراین کمتر می ترسید. هرگاه که باور می کنید که عاشق هستید ترس از وجودتان بیرون می رود و برای لحظه ای کوتاه مرگ را فراموش می کنید، احساس می کنید که هستی، شما را

پذیرفته است و با شما مخالفتی ندارد. بهمین دلیل هم انسانها این همه محتاج به عشقند. میخواهند دوست بدارند و دوست داشته شوند.

هرگاه کسی شما را دوست داشته باشد. تصوری نادرست اطراف خود ایجاد می کنید که هستی به شما نیاز دارد. حداقل یک نفر هست که به شما نیاز دارد. پس شما پوچ و بی مصرف و بی فایده نیستید. در جائی به شما احتیاج دارند. بدون شما، هستی چیزی را از دست می دهد. همین احساس به شما هدف و مقصودی می دهد و به زندگی شما معنی و ارزش و قدر می دهد.

وقتی کسی شما را دوست نداشته باشد، احساس می کنید که با مخالفت همگان طرفید، احساس بی هدفی و بی فایدگی می کنید. اگر بدون اینکه کسی شما را دوست بدارد بمیرید، آنوقت هیچکس از نبودن شما متأسف نخواهد بود.

عشق و دوست داشتن به انسان امنیت و آرامش و ارزش می دهد. هر زمان عشق نباشد، ترس به وجود می آید و سپس تنفر بعنوان حراست و حمایت بمیان می آید. تنفر نوعی حراست کردن است. شما از ویران شدن می ترسید پس ویران می کنید.

شما در عشق احساس قبولی و خوش آمد و پذیرش هستی را نسبت به خود درک می کنید. می پندارید که هستی از بودن شما خشنود است. کسی که شما را دوست می دارد، نماینده همه هستی است. اما آگاه باشید که این نوع عشق بر اساس ترس بنیان نهاده شده است و بدینگونه شما در برابر ترس و مرگ و بی تفاوتی هستی، خود را حراست می کنید.

در ظاهر، طبیعت و هستی و در مورد شما بی اعتنا است. حداقل در ظاهر اینطور بنظر می رسد. خورشید، دریا، ستاره ها، زمین و ماه، همه آنها از شما فارغند، هیچکدام آنها در مورد شما نگرانی ندارند. بدون شما هم، همه چیز بخوبی خواهد گذشت و هیچ کسری وجود نخواهد داشت.

یک نگاه سطحی به عالم هستی بکنید و خودتان ببینید که هیچ چیز نگران شما نیست. حتی از وجود شما هم مطلع نیست. نه ماه نه ستاره های آسمان. حتی زمین هم که بعنوان مادر هستی بحساب می آید از وجود شما مطلع نیست و هنگام مرگ شما هم متأثر نیست هیچ چیز تغییر نخواهد کرد. یا شما یا بدون شما هیچ چیز فرقی نخواهد کرد. احساس خواهید کرد که فقط یک تصادف باعث بودن شما در میان این هستی بزرگ بوده است. حتی می بینید که بدون دعوت به این عالم هستی آمده اید و فقط محصول یک تصادف کوچک هستید و این حقیقت به شما نوعی ترس و نوعی دلتنگی و نگرانی دائمی می دهد.

آنوقت که کسی شما را دوست بدارد، احساس می کنید ابعاد دیگری به هستی داده شده است. حداقل یک نفر هست که در مرگ شما بگرید و غمگین شود و نبودن شما را احساس کند.

برای همین هم اغلب مردم اینچنین به عشق احتیاج دارند. اما من از این نوع عشق صحبت نمی کنم. این عشق نوعی رابطه و نوعی تصور دوطرفه است. «تو» به من احتیاج داری، «من» به تو، احتیاج دارم. »«بدون تو زندگی من بی معنی است و تو هم به من این تصور را می دهی که بدون من همه چیز برای تو از بین می رود.

بنابراین هر دو طرف بیکدیگر کمک می کنند که در تصوری نادرست باقی بمانند. هر دو طرف بهم اطمینان می دهند که پر معنی و استثنائی هستند و فضایی جدا و خصوصی در هستی بیکران به خود اختصاص می دهند و بقیه را فراموش می کنند.

بهمین دلیل هم در عشق اینهمه به خصوصی بودن و خلوت نیاز است. اگر در خلوت عشق ورزی نکنید، تمام دنیا به شما حمله خواهند کرد و بشما خواهند گفت که درگیر یک تصور باطل دوجانبه شده اید، عشق به خلوت و خصوصیت نیازمند است. در آنزمان است که همه چیز فراموش خواهد شد. فقط دو عاشق باقی خواهند ماند و بی اعتنایی تمام هستی فراموش خواهد شد. احساس عشق می ماند و گرمی و خوش‌آمدگویی آن. بدون شما حداقل این هستی کوچک و این خلوت خصوصی، بی اعتنا باقی نخواهد ماند.

اما زندگی و هستی پر معنی تر از این است. من درباره این نوع عشق بحث نمی کنم. این حقیقتاً یک تصور باطل است. تصوری زاییده فکر خودمان و متأسفانه انسانها آنقدر ضعیف هستند که بدون این تصورات نمی توانند زندگی کنند و آنهائی که توانسته اند بدون چنین تصوراتی یاقی بمانند ، انسانهای بیدار و آگاه زمانه بوده اند.

هرگاه بتوانید بدون تصورات واهی زندگی کنید، عشق متفاوت با ابعادی متفاوت پا به عرصه وجود خواهد نهاد.

این عشقی نیست که شخصی شما را دوست بدارد یا به شما نیاز داشته باشد بلکه تشخیصی جدید و ادراکی تازه به شما می گوید که شما از هستی جدا نیستید که شما با هستی تفاوتی ندارید. به شما می گوید که همین هستی که در ظاهر اینهمه بی توجه به نظر می رسد با شما یکی است. شما قسمتی از آن هستید و یکی از ارگانهای آنید. اگر درختی شکوفا گردد، از شما جدا نیست. شما هم در گل و درخت هستید و درخت هم از وجود شما آگاه است.

دریا و خاک و ستاره ها، همه با شما یکی هستند و شما یک جزیره تنها نیستید: با جهان یکی هستید. در میان جها نید و جهان در شماست.

تا زمانی که این را ندانید و احساس نکنید و تشخیص ندهید، آن عشق دلپذیر را که حالتی از فهم و ادراک مغز است بدست نخواهید آورد.

اگر به این حالت دست یابید، دیگر نیازی به تخیلات و تصورات واهی نخواهید داشت. دیگر به عشق خصوصی یک فرد محتاج نخواهید بود. اگر معشوق شما را دوست نداشته باشد، معنی ها از میان نخواهد رفت، پوچی به میان نخواهد آمد. ترس به دلتان نخواهد نشست. حتی مرگ نیز شما را نابود نخواهد کرد. فقط فرم شما را از بین خواهد برد، فقط بدن را از صورت فعلی در می آورد. اما خود شما را که نمی تواند از میان بردارد. زیرا شما جزوی از هستی هستید. خود هستی هستید.

این چیزیست که در حالت تمرکز و تعمق و عبادت یا مدیتیشن برایتان اتفاق می افتد. این معنی و هدفی است که به خاطر آن انسانها عبادت میکنند.

در این حالت شما به قسمتی و جائی باز و روشن می رسید. به احساسی دقیق دست می یابید. «من و هستی یکی هستیم.» می بینید که مقدمتان گرامیست. حتی مرگی وجود ندارد. آنگاه است که عشق غنچه خواهد نمود، در شما گل خواهد کرد و دیگر چیزی جز عشق وجود نخواهد داشت. شما بر همه چیز عاشق خواهید بود. مثل نفس کشیدن، غیر ارادی عشق خواهید ورزید. در اعماق وجود شما، عشق تنفس خواهد کرد. با هر دمی که فرو می برید و برمی آورید، عشق همدم شما خواهد بود.

این عشق به ایثار و پرستش منجر می گردد و نهایتاً غیر ارادی خواهد شد. درست مثل نفس کشیدن. فراموشش خواهید کرد. شما کی نفس کشیدن را بخاطر می آورید؟ آیا هیچ وقت توجهی به آن می کنید؟ فقط وقتی به آن توجه می کنید که مشکلی ایجاد شود. وگرنه هرگز متوجه نفس کشیدن خود نیستید. این چنین است عشق حقیقی. اگر واقعاً و خالصاً عاشق باشید و عشق حالتی از اندیشه و روان شما شده باشد، فقط وقتی از آن یادی خواهید کرد که مشکلی پیش آمده باشد. اما همین مشکل نیز رفته رفته از بین خواهد رفت و شما حتی خود عشق را نیز فراموش خواهید کرد، فقط پرستش بجای خواهد ماند و این نقطه اوج است. بی نهایت است عشق لا یتناهی الوهیت است. هرچه دلتان می خواهد آنرا بنامید.

عشق روحانی زمانی به دست می آید که آگاهی های مزاحم از میان برود. بدین معنی که سر و صداهای بیهوده اطراف آن آرام شود و شما بدون دغدغه، بدون احساسات مزاحم در آرامش روحی کامل به سر برید. این عشق آنچنان طبیعی در قلب شما لانه خواهد کرد، آنچنان با شما هماهنگ خواهد شد که حتی خود شما نیز از وجود آن آگاه نخواهید بود. درست مثل تنفس آرام و طبیعی و سالم یک انسان بی درد و غم.

بنابراین هنگامی که من از عشق صحبت می کنم، منظورم عشقی که شما دارید نیست. اما اگر سعی کنید و بخواهید، همین عشقی را که هم اکنون از آن برخوردار هستید، درک کنید، قدمی خواهد بود در جهت رشد شما و کوششی خواهد بود بطرف عشق واقعی و الهی. من مخالف این عشق معمولی شما نیستم. فقط خیلی

ساده حقیقت را بیان می کنم می گویم که اگر عشق شما بر پایه ترس و نگرانی بنیان شده است، یک عشق معمولی حیوانی است اما نمی گویم موهن و مبتذل و محکوم است، فقط یک حقیقت ساده و دلیلی ضمنی است.

بشر میترسد. او محتاج به کسی است که به او احساس دلگرمی و خیرمقدم بدهد. اما عشقی که عیسی و دیگر پیامبران از آن صحبت می کردند، این ها نیستند. آنها عشق را حالتی از تفکر و حالتی از روان انسان می دانستند نه رابطه بین دو انسان.

پس شما هم بیائید به ماوراء روابط انسانها بروید و رفته رفته فقط عشق بورزید و از احساسات مزاحم اطراف عشق و از سر و صداهای ناهنجار آن بپرهیزید. ابتدا این ممکن نخواهد بود، مگر با تعمق و هوشیاری و مراقبه یا مدیتیشن. تا زمانیکه در ژرفای وجودتان به بی مرگی پی نبرده اید، تا زمانیکه به این باور نرسیده ایدکه وحدت عمیقی بین درون شما و محیط خارج از شما وجود دارد و تا زمانی که احساس نکرده اید که جزئی از «کل هستی» هستید، برایتان مشکل خواهد بود که عاشق باشید. یک عاشق واقعی و بی دغدغه خاطر.

بنابراین از شیوه ها و روش های مختلف «مدیتیشن» یعنی تعمق و هوشیاری و مراقبه برای گذشتن از روابط عاشقانه دو انسان به حالت روحی عشق کمک بگیرید و به گذشت زمان نیز توجهی نکنید. زمان ربطی به عشق ندارد. عشق در حال و در همین جاست. در حال و در همین جا باشید. گذشته مرده را فراموش کنید و نگران آینده مبهم نباشید.

«یکی از شاگردان از استاد سؤال می کند»

شما معتقدید که عشق، انسان را آزاد میکند، اما معمولاً ما میبینیم که

«عشق وابستگی و تعلق ایجاد میکند. استدلال شما چیست؟»

عشقی که وابستگی ایجاد میکند، عشق نیست و یک بازیست. خود را گول زده اید، فقط وابستگی آن حقیقت است؛ عشق شما یک پیش پرده و یک بازی بیش نبوده است. بنابراین هر وقت عاشق شوید، دیر یا زود، متوجه خواهید شد که وسیله و آلت دست شده اید و آنگاه بدبختی ها شروع میشود. چرا اینطور است؟ چه عواملی باعث این بدبختی ها هستند؟

چند روز پیش مردی نزد من آمد که بشدت احساس گناه میکرد. او میگفت: «زنی را دوست میداشتم. خیلی خیلی دوست میداشتم. روزیکه مرد، گریه ها و فغان ها کردم، اما ناگهان متوجه آزادی خوش آیندی در وجودم گردیدم. انگار که باری از دوشم برداشته اند. نفسی به راحتی کشیدم و از آزادی بازیافته ام خشنود شدم.»

این مرد پس از گم کردن عشقش، لایه دومی از احساساتش را دریافت داشته که، آنهم خشنودی از احساس آزادی مطلق بوده است.

سومین لایه احساسی او، احساس گناه کردن است. «چرا که اینگونه سریع به عشق از دست داده اش خیانت می کند؟!»

باید دانست که هیچ خیانت و گناهی انجام نگرفته است. زمانیکه عشق وابستگی و تعلق ایجاد کند، به صورت باری سنگین درمی آید. اما چرا عشق وابستگی و تعلق ایجاد می کند؟

اولین چیزی که باید خوب بدانیم اینست که، عشقی که تولید وابستگی و تعلق بکند نمی تواند عشق باشد. شما در چنین حالتی فقط تصوری نادرست از عشق داشته اید و دچار وهم و خیال شده اید. فقط بازی کرده اید و تصور کرده اید که این عشق بوده است. در واقع احتیاج به وابستگی و متعلق بودن داشته اید و اگر

همچنان عمیق تر بنگرید، می بینید که محتاج به بردگی هم بوده اید. دوست داشته اید که حلقه غلامی کسی را به گوش کنید.

در وجود همه انسانها، یک احساس ترس خیلی ظریف و باریک از آزادی وجود دارد، و هرکسی دوست دارد که به طریقی بندگی کند. البته همه راجع به آزادی و فواید آن صحبت می کنند، اما تقریباً هیچ کس جرأت واقعاً آزاد بودن را ندارد. زیرا وقتی شما واقعاً آزاد باشید، تنها خواهید بود. اگر جرأت تنها بودن را داشته باشید، آنوقت است که می توانید آزاد باشید.

اما هیچکس به اندازه کافی شجاعت تنها ماندن را ندارد. شما هم به یکنفر احتیاج دارید. اما چرا این نیاز وجود دارد؟

شما از تنهایی خویش می ترسید شما از خویشتن خسته می شوید و هنگامیکه تنها می مانید، واقعاً احساس پوچی می کنید. هیچ چیز برایتان معنی ندارد. اما با بودن شخص دیگری شما مشغول می شوید و معنایی مصنوعی به زندگی خویش می دهید. شما قادر نیستید فقط برای وجود خودتان زندگی کنید، بنابراین سعی می کنید برای دیگران زندگی کنید. همین قضیه برای آن دیگری هم صدق می کند. او هم نمی تواند تنها زندگی کند. بنابراین به دنبال یکی می گردد. دو نفر که از تنهایی خود می ترسند، نزد هم می آیند و بازی را شروع می کنند. بازی عشق را، اما در واقع صرفاً بدنبال وابستگی، تعلق و بندگی و بردگی و اسارت هستید.

بزودی آنچه در انتظارش بوده اید، اتفاق می افتد و بازی تمام می شود. یکی از غم انگیزترین چهره های زندگی همین است که به آنچه آرزو می کرده اید می رسید ولی جز سراب چیزی نمی بینید. ازدواج هم برایتان اتفاق می افتد. اما همینکه زن و شوهر می شوید و برده و بنده یکدیگر می گردید، عشق ناپدید می شود، زیرا عشق شما فقط یک تصور باطل بوده است. فقط به خاطر ایجاد بردگی بین دو نفر بوده است.

هیچ کس نمی تواند مستقیماً از کسی درخواست بردگی او را بکند، چون خیلی حقارت انگیز است. شما نمی توانید مستقیم از کسی بخواهید که برده شما شود. خودتان هم نمی گویید من می خواهم بنده و برده تو باشم بنابراین خواهید گفت:

عزیزم زندگی من بدون تو پوچ و بی معنی است. اما معنی نهفته در این جمله همان است. بردگی و غلامی، و وقتی که آرزوی شما برآورده شد آنگاه عشق ناپدید خواهد شد. آنگاه احساس اسارت و بردگی به شما دست خواهد داد و شروع به کشمکش خواهید کرد، تا دوباره آزادیتان را بدست آورید.

یکی از قیاس های ضد و نقیض ذهن بشر همین است. آنچه را که برای بدست آوردنش تلاش می کنید و بدست می آورید، بزودی از آن خسته می شوید و آنچه که هنوز بدست نیاورده اید در آرزویش هستید. هنگامیکه تنها هستید، بدنبال جفتی می گردید تا بنده و برده اش شوید، زمانیکه در اسارت هستید در آرزوی آزادی می سوزید. حقیقتاً فقط اسیران و بردگان در آرزوی آزادی هستند و مردمان آزاد سعی می کنند که دوباره در اسارت روند. ذهن بشر درست مانند پاندول ساعت مرتب از یک بینهایت به بینهایت دیگر در حرکت است. در واقع عشق وابستگی نیست، بلکه وابستگی یک نیاز انسانی است؛ عشق فقط یک طعمه است. طعمه ای برای بدست آوردن وابستگی و تعلق و بندگی و همین که صید انجام شد، طعمه به کناری پرتاب خواهد شد.

اگر عشقی واقعی باشد، هرگز به صورت وابستگی و تعلق درنمی آید. حال ببینیم چه عاملی باعث می شود که عشقی را بصورت وابستگی و تعلق درمی آورد. زمانیکه شما به عاشق یا معشوق خود می گویید: «فقط مرا دوست بدار» تصرفات شما شروع می شود و هنگامیکه شخصی را مالک شدید، او را عمیقاً تحقیر کرده اید، زیرا او را بصورت شیء اضافه شده به متعلقات خویش درآورده اید. او به شما تعلق دارد و شما هم به او. این یک معامله است و هر دو طرف نیز احساس بردگی و بندگی و اسارت می کنند. و بعد کشمکش برای بدست آوردن آزادی مجدد شروع می شود.

بنابراین تعلق و مالکیت نباید در عشق به میان بیاید. ما باید مستقل و آزاد باشیم، با ضمیری کاملاً آزاد. ما می توانیم با هم زندگی کنیم، اما هیچ کس مالک دیگری نیست، آنگاه وابستگی و تعلق نیز به وجود نخواهد آمد.

وابستگی احساس بازدارنده و منفی است. وقتی شما وابسته می شوید، تنهایی خود را فردیت خویش را از دست می دهید، تقریباً همه چیز خود را از دست می دهید، خویشتن را از دست می دهید، فقط به خاطر اینکه به این آرامش کاذب که یکنفر با شماست و به شما احتیاج دارد و شما هم با او راحت هستید دست یابید. اما نکته مخفی آن بوده است که شما آرزو داشته اید که وابسته کسی باشید، صاحب و مالک کسی باشید و از طرفی متعلق به کسی باشید.

دیگری را برده خود نینگاریدتا برده دیگری نشوید. انسانهای بزرگ همیشه بدون اینکه کسی را برده خویش کنند، والا و بزرگ هستند.

عشق به آزادی و کوشش برای آزاد زیستن یعنی به خود آمدن، یعنی خویشتن را ادراک کردن و وقتی به این مرحله رسیدیدو دیدید که به اندازه کافی در خود بوده اید، متوجه می شوید که می توانید با دیگری شریک شوید، اما بدون وابستگی، می گوئید، من می توانم با یک نفر دیگر شریک شوم. می توانم عشقم را تقسیم کنم، می توانم شادیم را با او شریک شوم، می توانم سعادت و برکاتم را با او تقسیم کنم، می توانم آرامشم را خلوتم را با او شریک شوم. اما این یک شراکت است نه وابستگی. اگر کسی را هم برای این شرکت پیدا نکنم، باز هم همانقدر شادم، همانقدر سعادتمندم. فقط زمانیکه ضمیر و مرکز هستی خویش را تشخیص بدهید، قادر خواهید بود که عاشق باشید و دوست بدارید بدون اینکه وابسته و متعلق بشوید. اگر مرکز خویش را نشناسید، اگر پی به خویشتن خود نبرید، عشق نوعی وابستگی برایتان خواهد بود. اما اگر پی به ضمیر خود ببرید، عشق برایتان نوعی فداکاری، صمیمیت، دعا و هواخواهی خواهد شد. ابتدا باید در وجود خود و در خویشتن خود باشید تا بتوانید عشق بورزید.

روزی بودا از کنار دهی می گذشت. مرد جوانی نزد وی آمد و گفت: «چیزی بمن بیاموز. چگونه می توانم به دیگران خدمت کنم؟»

بودا خنده ای کرد و گفت: «اول خودت باش. دیگران را فراموش کن. اول سعی کن خودت را دریابی پس از آن همه چیز پی در پی آن خواهد آمد.»

در عشق ورزی ابتدا باید «خود» بود تا بتوان آنرا تقسیم کرد و دیگری را در آن شرکت داد. این شرکت عشق است. غیر از این باشد وابستگی و تعلق است.

از استاد سؤال می شود: «چرا در متدهای مختلف مراقبه و هوشیاری یا مدیتیشن بیشتر بدن مطرح است و اصولاً چرا در آیین تانترا اینهمه بدن ارزشمند می باشد»

استاد پاسخ می گوید: شما باید خیلی چیزها را یاد بگیرید. اول اینکه شما بدنتان هستید. در حال حاضر با دانش ناقصی که از خود دارید شما فقط بدن هستیدو هیچ چیز دیگر نیستید. احتمالاً تصور و اندیشه ای راجع به روح و روان نیز داشته اید، اما فقط یک خیال و گمان از آن دارید و بس. و نظر به اینکه حقیقتاً در حال حاضر فقط بدن هستید، پس بیائید و قبول کنید که خود را با این اندیشه ها و خیالات که روح بی مرگ و جاودانی است و روان فنا نشدنی است، نفریبید. اینها بعلت بعضی از باورهای شما که آنهم بر اساس ترس و نگرانی تان از مرگ بوجود آمده و به مغزتان رسوخ پیدا کرده است.

شما نمی دانید که آیا روح اصلاً وجود دارد یا نه. شما هرگز به هسته مرکزی خویش جایی که بتوانید بی مرگی را احساس کنید و تشخیص بدهید، نفوذ نکرده اید. شما فقط راجع به این مسائل چیزهایی شنیده اید و به این گمان و اندیشه چسبیده اید و آویزان شده اید. زیرا از مرگ می ترسید. شما میدانید که مرگ حقیقت دارد، بنابراین آرزو دارید و باور دارید که چیزی در وجود شما باید باشد که بی مرگ و جاویدان بماند. این فقط یک آرزوی تکامل یافته است نه چیز دیگر.

من نمی گویم که روح وجود ندارد نمی گویم که چیزی جاویدان نمی ماند، خیر من این را نمی گویم اما همانطور که شما ملاحظه می کنید، شما فقط بدنی هستید با گمانی که روحی وجود داردکه بی مرگ و جاویدان است و این اندیشه ای است که شما بخاطر ترستان از مرگ به مغزتان راه داده اید، بهمین دلیل هم هرچقدر که ضعیف تر می شوید، هرچقدر که پیرتر می شوید، بیشتر به روح جاویدان اعتماد پیدا می کنید. آنوقت به مسجد و کلیسا و معبد می روید و در آنجا هم پیرهای دیگری را پیدا میکنیدکه دور هم جمع شده و عبادت می کنند و از روح جاویدان سخن می گویند.

اصولاً جوانی با انکار توأم است. همیشه اینطور بوده است. هرچه جوانتر باشید اعتقادات و باورهایتان کمتر خواهد بود. چرا؟ زیرا هنوز قوی هستید و کمتر می ترسید و هنوز از مرگ بی خبرید. مرگ در جایی بسیار

دور از شما هست. فقط برای دیگران اتفاق خواهد افتاد. پس مرگ نزدیک می شود و اعتقادات و باورها هم شروع می شوند. بنابراین باورها اغلب بر اساس ترس استوار می گردند.

پس چنین اعتقاداتی نوعی فریبکاری و خود فریفتن است. شما هم اکنون بدن هستید و این حقیقت محض است. از بیمرگی و جاودانگی هم هیچ اطلاع موثقی ندارید. ولی می دانید که مرگ هم یک حقیقت است. حالا اندیشه و گمان بیمرگی و جاودانگی هم وجود دارد. شما هم قادرید که آن را بشناسید و دریابید باور و اندیشه و گمان هم کاری از پیش نمی برند. فقط دانستن می تواند کمک کند شما می توانید آنرا تشخیص دهید، ایده و اندیشه وگمان در صورتی می توانند در این راه مفید واقع شوند که بصورت یک تجربه محکم دربیایند.

بنابراین باورها و ایده ها و اندیشه ها را بعنوان تجارب نینگارید و فریبشان را نخورید. بهمین دلیل تانترا همیشه از بدن شروع می کند. زیرا بدن یک حقیقت عینی است. شما ناچارید از طریق بدن به این سفر بروید و سیر و سیاحت خود را شروع کنید، متأسفانه با وجود اینکه شما بدن هستید باید بگویم باز هم چیزی چندان از آن نمی دانید، فقط ظاهرش را می شناسید و از طرفی راجع به ماوراء بدن و شناخت آن نیز راه زیادی در پیش خواهید داشت.

اگر شما نزد حکماء الهیات و دانشمندان علوم ماوراءالطبیعه بروید، آنها ابتدا از روح برایتان صحبت خواهند کرد اما تانترا که مطلقاً یک روش علمی است از آنجا که شما هستید، شروع می کند، نه از آنجائیکه می توانید باشید.

تانترا هیچ مخالفتی با بدن ندارد. تانترا هرچه را که وجود داشته باشد قبول دارد. اما عده ای از مردم هندوستان و کشورهای دیگر، همه بدن و خواستهایش را محکوم می کنند و نوعی دوگانگی و دوبخشی در آن بوجود می آورند و همیشه بدن را نوعی دشمن قلمداد می کنند و آن را شیطان خویش می خوانند و شروع به جنگیدن با آن می کنند. این دوگانگی کار اشتباهیست و مغز و اندیشه انسان را بدو بخش تقسیم

می کند و شخصیت انسان را از هم می شکافد. هر دوگانگی و تقسیمی باعث تفرقه ای عمیق در انسان می گردد و باعث دوتا شدن یا خیلی بیشتر شدن شخصیت شده و مرکزیت و وحدت را در انسان از بین می برد.

بعضی ها حتی بدن را نیز به دوبخش می کنند. قسمت پایین بدن را شیطان و بخش بالای آنرا فرشته می نامند. دیگر حتی خود انسان هم نمی تواند با قسمت پایین بدنش در آسایش و آرامش بسر برد و همیشه نوعی نگرانی از قسمت پایین بدن برایش وجود دارد.

اما تانترا همه چیز را می پذیرد تانترا آمیزش زن و مرد را نیز همراه با ازدواج قبول دارد. زیرا این همان عاملی است که شما را به هستی رسانیده است و هر حرکتی هم از جایی که شما هستید شروع می شود.

انرژی حیاتی در پست ترین مرکز وجود شما جریان دارد و می تواند از همانجا حرکت کند و به ماوراء برود. اگر با این مرکز مخالفت کنید، خود را فریب داده اید. تصور می کنید که در حرکت هستید، اما حقیقتاً نمی توانید حرکت کنید. شما با تنها نقطه ای که حرکت از آنجا ممکن بوده است مخالفت کرده اید. برای همین هم تانترا بدن را قبول کرده است و غرایز طبیعی را پذیرفته است و همه چیز را باور دارد.

تانترا می گوید عقل همه چیز را می پذیرد و تغییر می دهد. این درست نیست که با همه چیز مخالفت کنید. حتی یک ماده سمی هم می تواند داروئی شفابخش باشد. اما فقط با کمک عقل.

بدن می تواند وسیله ای باشد که توسط آن به آنچه که در ماوراء بدن است دست یافت و انرژی جنسی می تواند به انرژی معنوی تبدیل گردد.

چرا تانترا این همه به بدن اهمیت می دهد، فقط به خاطر این است که شما بعنوان یک بدن متولد شده اید؛ بعنوان یک بدن زندگی می کنید؛ بعنوان یک بدن مریض می شوید، بعنوان یک بدن معالجه می شوید؛ بعنوان یک بدن پیر می شوید و بعنوان یک بدن می میرید. همه زندگی شما در بدن شما یا در اطراف ان متمرکز شده است. کسی را دوست می دارید، با او ازدواج می کنید و نتیجه آن بدنهای دیگر می شود و بدن شما بدنهای دیگری بوجود می آورد.

در تمام طول زندگی چه می کنید؟ خودتان را حراست می کنید. چرا خود را با غذا، لباس و سرپناه حفظ می کنید؟ چرا کودکانی بوجود می اورید ؟ آیا برای بقاء بدن نیست؟ نود و نه درصد تمام زندگی در بدن متمرکز شده است. حتی شما می توانید به ماوراء آن نیز سفر کنید. اما باید از طریق خودش این راه را شروع کنید. بدن یک چیز خارجی است و در عین حال مقدس است.

آنهایی که با غرایز فطری مخالف هستند، درواقع با بدن میباشند. تانترا بدن را مقدس می داند. از نظر تانترا محکوم دانستن بدن توهین به مقدسات است. از نظر تانترا بدن پاک و بی آلایش است و می تواند وسیله ای برای نیل به معنویت و رسیدن به روحانیت باشد.

اگر بخواهید از ابتدا به جنگ با بدن بروید، بازی را باخته اید، فرصت را از دست داده اید و بیشتر گمراه شده اید. اصولاً جنگیدن یک عمل منفی است. ولی تانترا یک آیین دگرسازی مثبت است و با جنگیدن هم بکلی مخالف است. بدن وسیله ای بسیار زیبا و اسرارآمیز و پیچیده است. انرا بکار ببرید، کشمکش کنید نه اینکه با آن بجنگید. زمانیکه علیه او رفتار کنید، بر علیه خودتان قدم برداشته اید. درست مثل اینکه انسان بخواهد به قله ای صعود کند ولی ساق پای خود را بشکند.

تانترا می گوید بدن خود را بشناسید و رازهای آن را درک کنید. انرژی های آن را بشناسید و بدانید که چگونه آنها رابکار برید و چگونه تغییرشان دهید و چگونه این انرژی ها را در ابعاد بالاتری به کار برید.

برای مثال، انرژی جنسی را که یک انرژی اساسی در بدن است، در نظر بگیرید. این انرژی معمولاً جهت تولید مثل بکار گرفته می شود. از یک بدن، بدن دیگر به وجود می اید و اینکار همچنان ادامه دارد. کاربرد بیولوژیکی این انرژی فقط در تولید مثل است. اما این یکی از کاربردهای آنست و پایین ترین نوع آن. بدون اینکه محکومیتی برایش قائل شویم، باید اذعان کنیم که پایین ترین نوع است. همین انرژی را می توان در خلاقیتهای دیگری نیز به کار برد. تولید مثل، خلاقیت اساسی و بنیانی این انرژی است: برای همین هم یک زن بهنگام مادر شدن احساس رضایت بینظیری میکند.

بعقیده روانشناسان مردان بخاطر اینکه نمی توانند مانند زنها موجودی به دنیا آورند دست به کارهای خلاقه دیگری می زنند و از این راه خود را ارضاء می کنند. نقاشان مشهور، موزیسین های بنام و مخترعین و مکتشفین بیشتر از میان مردان برمیخیزند. زنها به خاطر خلاقیتی که طبیعت به آنها هدیه کرده است، نیازی نمی بینند که چیز دیگری خلق کنند. آنها با مادر شدن تکامل واقعی را بدست میآورند، تکاملی ساده، با احساسی عمیق.

اما مردان فاقد این نعمت هستند و نوعی احساس نامیزانی رنجشان می دهد، مرد هم می خواهد چیزی بوجود بیاورد بنابراین به دنبال خلاقیت های دیگر می رود.

روانشناسان امروز می گویند که انرژی جنسی سرچشمه همه نیروهاست، در حالیکه تانترا هزاران سال قبل اینرا گفته است. بسیار دیده شده است که یک هنرمند یا یک نقاش هنگامیکه کاملاً در ژرفای خلاقیت یک اثر هنری خویش است، امیال نفسانی را فراموش می کند. یک شاعر هنگام خلق یک اثر ادبی امیال نفسانی را فراموش می کند. مخترعین و خلاصه اغلب مردان بزرگ همیشه در خلوت و دور از معاشرت با زنها به خلاقیتهای بزرگ دست می یابند. آنا نیازی به حبس کردن خویش ندارند، بلکه انرژی آنها از این مرکز به مغزشان صعود می کند و باعث ایجاد خلاقیت های بزرگ می شود.

برای فرار از خطر این انرژی لازم نیست که انسان به گوشه تنهایی پناه ببرد، بلکه می تواند این نیرو را در جهت والاتری بکار بگیرد.

انسانها هرگز به فراموش کردن چیزی موفق نمی شوند، زیرا همان کوششی که برای فراموشی بکار می برند، آنها را در یادآوری همان مطلب کمک می کند. بهمین دلیل آنهائیکه خود را در انزوا و تجرد زندانی می کنند که از مهرورزی کناره جویی کنند دچار روانی نامتعادل می شوند، این انرژی آنها بجای در بدن بودن به مغز میرود و آنها را کاملاً دیوانه می کند. در صورتیکه هرگونه خلاقیتی می تواند کمک بزرگی برای از بین بردن این انرژی باشد.

تانترا می گوید که اگر شما به مراقبه و هوشیاری یا مدیتیشن روی بیاورید احساس و انرژی جنسی ناپدید میگردد و تمام انرژی به مرکز بالاتری جذب می شود.

انرژی جنسی در پایین ترین مرکز انسان ها ست و انسانها معمولاً در پایین ترین سطح وجودی خویش زندگی می کنند. هرچه انرژی را بالاتر ببریم، مراکز بالاتری در وجودمان شکوفا می گردد. وقتی همان انرژی به قلب برسد، تبدیل به عشق می گردد و اگر همچنان بالا رود و به مراکز بالاتر برسد به ابعاد تازه تری و تجربه های جدیدتری نمایان می شوند و اگر به بالاترین مرکز بدن برسد تانترا آن را "ساهاسرار "می نامد که بالاترین "چاکرا" یا مرکز در سر انسان است، پس انرژی جنسی انسان بین پایین ترین مرکز و بالاترین مرکز بدن او در جریان است می تواند از طریق مرکز جسی رها شود و شما عامل بوجود آمدن یک موجود جدید باشید، یا از طریق مرکز ساهاسرار از سر شما بطرف کیهان و عالم وجود رها شود و باعث تولد جدید خود شما گردد. در این صورت نیز محصولی جدید بهمراه دارد اما نه بیولوژیکی و جسمی بلکه روحی و معنوی.

بهمین علت هم تانترا با بدن و انرژی جاری در آن مخالفتی ندارد و فقط با تکنیکهای علمی خویش آنرا در جهت بالا بردن انسانیت انسانها بکار میبرد و میگوید بدن را باید شناخت و فقط از جائی که هستیم یعنی از بدن باید شروع کنیم و به درجات والای انسانی دست یابیم.

روش نگریستن در مدیتیشن

چشمها نقطه تلاقی بدن و شما هستند. هیچ یک از اعضای بدن چنین رلی را به عهده ندارند. اگر چشمها وجود نداشتند بدن فاصله زیادی با انسان پیدا می کرد، اما با یک جهش کوتاه از طریق آنها می توان به اعماق وجود راه یافت.

اگر بدانید چگونه به چشمهای دیگری نگاه کنید قادر خواهید بود به ژرفای وجودش داخل شوید، می توانید او را واقعاً ببینید آنچه که هست. زیرا او در هیچ جای بدنش بجز چشمهایش این چنین تجلی نمی کند. هنر خوب نگریستن و دقیق نگریستن ساده نیست. زمانی قادر خواهید بود به دیگری خوب بنگرید و دریابیدش که بتوانید از نیروی درون خود برای دیدن او بهره بگیرید در غیر اینصورت نمی توانید به چشمهای طرف خود توجه کنید و آنها را ببینید. اما اگر یاد بگیرید که چگونه و چطور به چشمهای دیگری بنگرید اعماق وجودش را لمس خواهید کرد.

بهمین دلیل فقط در میان عشاق مستقیم نگریستن در چشمهای طرف و خیره شدن بیکدیگر مجاز است و اگر شما به چشمهای فرد دیگری این چنین خیره شوید، باعث رنجش او خواهید شد و اینکار شما نوعی تجاوز و تخطی به حساب خواهد آمد.

اگر به بدنش بنگرید به دستش، به پایش یا به شانه هایش خیره شوید هیچ تجاوزی به او نکرده اید، اما همینکه مستقیم به چشمهایش خیره بنگرید به شخصیتش به آزادیش و به فردیتش تجاوز کرده اید. انگار بدون دعوت به اعماق روانش وارد شده اید. بهمین دلیل مردم حد و حدودی برای مستقیم نگریستن به چشمهای دیگران قائل شده ناد. حداکثر زمانی که شما می توانیدبه چشمهای دیگری بطور مستقیم بنگرید سه ثانیه است. شما مجازید فقط یک نگاه گذرا باو بیندازید و بس. در غیر اینصورت طرف را دلخور و ناراضی خواهید کرد. حق هم دارد. زیرا شما مجاز نیستید به درون افراد بروید و به رازهایشان پی ببرید.

فقط در عشقهای واقعی، شما می توانید در چشمهای دیگری واقعاً به دقت بنگرید. زیرا معنی عشق این است که نمی خواهید رازی باقی بماند. معشوق یا عاشق شما مجاز است به اعماق روح شما سفر کند و ناشناخته

ای باقی نماند. وقتی عاشق و معشوق به چشمهای هم می نگرند، ملاقاتی خارج از محیط بدنی ایجاد می کنند. بنابراین روان انسان، شعور انسان، روح انسان و مغز او و آنچه که در درون اوست در دیدگان او منعکس است.

بهمین دلیل چهره یک انسان کور خیلی مرده و بی روح بنظر می آید. چشمهای ما نور و روشنایی سیمای ما هستند: چشمهای ما به صورت ما زندگی می دهند. اگر نور چشمها در صورتی ندرخشد، آن صورت زنده بنظر نمی رسد. انسان کور صورتی بسته دارد. شما نمی توانید درون او را بنگرید. بزحمت می توانید به افکارش پی ببرید. یک انسان کور بسیار مرموز بنظر می رسد و نمی توان به سادگی به راز درونیش پی برد. اما کسی که چشمهای زنده ای در سیمایش بدرخشد بزحمت می تواند رازی را مخفی نماید. کنترل کردن چشمها کار بسیار مشکلی است.

کارآگاهان و افرادیکه بخاطر شغلشان ناچارند ظاهرسازی کنند، میبایست دوره های کنترل خاصی بر روی اجزاء صورت ، بخصوص چشمهایشان ببینند تا در هنگام لزوم، چشمهایشان رازشان را آشکار نکند. بنابراین باید دانست که چشمهای انسانها دری است به درونشان و آئینه ای است از وجودشان و دیگر اینکه چشمهای انسانها آبگونه و متحرک و دائماً در حرکتند، حرکتی سیستماتیک و ریتمیک و این ریتم بسیاری از رازهای آنها را افشا می کند. مثلاً هر احساسی حرکت و ریتم خاصی در چشمها ایجاد می کند. اگر یک فکر و احساس جنسی در مغزتان باشد، حرکت چشمها به طرزی و اگر احساس گرسنگی و فکر غذا در مغزتان بگذرد حرکت چشمها به سبکی دیگر خواهد بود.

بنابراین حتی رویاهای شما نیز بهنگام خوابتان قابل ضبط هستند، زیرا در خواب نیز چشمهای انسان همان حرکات مشخصه احساسات مختلف را انجام می دهند. این حرکات را «آر-ای-ام» یا حرکت چشمها می نامند و می توان انها رابصورت نمودار ضبط کرد. درست مثل الکتروکاردیوگراف. این نمودار نشان می دهد که چقدر رویا دیده اید و چگونه رویائی و در چه مدت زمانی دیده اید. چشمها هنگامیکه رویا نمی

بینند کاملاً بی حرکت باقی می مانند. حال آنکه درزمان رویا مرتب در حرکتند. درست مثل اینکه در حال دیدن فیلم بر روی پرده سینما هستند.

حرکت چشمها در هنگام رویا و تفکر کردن معانی خاصی دارد. تفکر کردن با چشمها توأم است . بهمین دلیل هرگاه حرکت چشمها را متوقف کنید، پیشرفت تفکر نیز فوراً متوقف خواهد شد. اگر فکر کردن را متوقف کنید، حرکت چشمها نیز متوقف خواهد شد.

چشمهای انسان مرتب در حال حرکت هستند. از این شیء به آن شیء، از نقطه ای به نقطه دیگر در حرکت هستند و این از طبیعت چشمها است. درست همانند رودخانه ای که حرکت آن نمودار زنده بودن آن است.

انسان می تواند با نگاه کردن به یک نقطه حرکت چشمهایش را متوقف کند، اما نمی تواند بکلی حرکت را از آن بگیرد. در این حالت چشمها به داخل حرکت می کند، زیرا حرکت کردن طبیعت چشم است و اگر در محیط خارج از نقطه ای به نقطه دیگر حرکت نکند به داخل می رود و این درست یکی از تکنیکهای مکتب تانتراست که با متوقف کردن حرکت برونی چشم از نقطه ای به نقطه ای و متمرکز کردن آن به یک نقطه حرکت آنها را به ضمیر و به درون متوجه می کنند.

یکی دیگر از روشهای نگرش تانترا نگرش با چشمهای بسته است. چشمها را می بندیم و درونمان را جزء به جزء می نگریم و طبیعت واقعی خویش را مشاهده می کنیم. البته بستن چشمها باید با متوقف کردن حرکت آن توأم باشد، در غیر اینصورت، چشمها با وجود بسته بودن به حرکت خود ادامه می دهند و با تصور و تجسم و بیاد اوردن خاطرات از شاخی با شاخ دیگر خواهند پرید.

چشمهایتان را ببندید و با تفکر نکردن، کاملاً آنها را با محیط خارج جدا کنید. برای این منظور باید مدتی تمرین کنید.

در هر زمان و موقعیتی که فرصت مناسب به دست می اورید چشمهایتان را ببندید و تمام حرکت انها را متوقف نمایید. انگار که به سنگی تبدیل شده اند و در این حالت مدتی باقی بمانید و هیچ کاری نکنید. فقط

آرام و بی حرکت باقی بمانید ناگهان روزی متوجه خواهید شد که به درون خود می نگرید و مشاهدات ضمیرتان شروع می شود.

شما همیشه ساختمان بدنی خویش را از خارج نگریسته اید هرگز به درون این ساختمان راه نیافته اید، اما حالا می توانید بداخل روید و دیوارهایش را از درون بنگرید. شما می توانید مرکز خود را در درون بنگرید. این روش برای نگریستن به درون بسیار مؤثر است و بکلی ضمیر و موجودیت شما را تغییر خواهد داد. زیرا اگر بتوانید درون خود را مشاهده کنید فوراً متوجه این تصور غلط که همیشه فکر می کرده اید «این بدن» من هستم خواهید شد. شما تابحال از خارج به خود می نگریسته اید و فقط بیرون خود را دیده اید، اما حالا که می توانید به درون خود نیز بنگرید و از درون به بیرون و از بیرون به درون بروید، احساس می کنید که شما جدا از بدنتان هستید و از یک بندگی و اسارت بزرگی رهائی خواهید یافت و از یک قوه جاذبه شدید در امان خواهید ماند. حالا احساس خواهید کرد که دیگر حد و مرزی وجود ندارد، با آزادی مطلق می توانید از بدن به خارج بروید و دوباره بدان بازگردید. بدن بصورت یک منزلگاه وجودتان خواهد بود.

این روش را چنین آغاز کنید: چشمهایتان را ببندید و بدرون وجودتان بروید. از قسمتی به قسمت دیگر. ابتدا از پنجه های پایتان شروع کنید. همه وجود خود را به جز انگشتان پا، فراموش کنید آنجا بمانید و نگاه کنید. سپس از طریق ساق پا بطرف بالا بیایید و جزء به جزء ماهیچه های پایتان را بنگرید. خواهید دید که چقدر بدنتان حساس می شود. خواهید دید که در وجودتان چیزهای تازه ای اتفاق خواهد افتاد. بدنتان آنقدر حساس خواهد شد که تصورش را هم نخواهید کرد. اگر دست کسی را بگیرید تمام وجودتان در کف دستتان خواهد آمد و از طریق آنها می توانید در وجود آن شخص کمتر متمرکز شوید. وقتی به هر نقطه و قسمتی از بدنتان به صورت کامل متمرکزشوید، آن قسمت زنده خواهد شد- آنقدر زنده که تصورش هم برایتان مشکل خواهد بود. هرگاه بتوانید به این درجه از تمرکز برسید خواهید توانست با جمع کردن انرژی بروی چشمهایتان و نگاه کردن به شخص دیگری به ژرفای نهادش نفوذ کنید.

این کاریست که روانکاوان سالهاست سعی می کنند انجام دهند ولی هنوز کاملاً موفق نشده اند.

در مشرق زمین با این روش ساده، می توان به عمق وجود افراد پی برد و حقایقی را که حتی خودشان از آن بی اطلاع بوده اند برایشان بازگو کرد.

با استفاده از روش نگرش به درون، انسانها میتوانند دهها لایه دیگر از مغزشان را که تابحال بدان نظری نیفکنده بودند، دریابند.

چشمهایتان را ببندید و درون خود را بنگرید. مرکز وجودتان را ببینید و همانجا بایستید. خواهید دید که از بدن جدا می شوید. زیرا آنکه می نگرد، کسی نیست که نگریسته می شود. بیننده فاعل است و بدن مفعول.

اگر موفق شوید که بدنتان را کاملاً از داخل بنگرید دیگر هرگز این تصور نادرست که شما فقط بدن هستید به شما دست نخواهد داد.

شما در بدن وجود دارید ولی بدن نیستید، بدن اولین قسمت شماست و بعد شما می توانید از آن خارج شوید، حرکت کنید، آزاد هستید و این آزادی شامل رهائی شما ازهویتتان نیز می شود. حالا شما میتوانید به درون مغزتان بروید و به اعماق آن بنگرید و لایه های مخفی ان را بازدید کنید و به ژرفای ضمیرتان بنگرید.

هرگاه توا نستید به اعماق یک غار بزرگ که مغز شماست بروید از مغز نیز جدا ا خواهید شد. خواهید دید که مغزتان نیز مفعول و شیء در دست شماست. بدن و مغز و روان شما توسط خود شما قابل رؤیت هستند و شما می توانید شاهد بر اعمال آنها باشید. این وجود اصلی و خویشتن اصلی شماست. هرگاه از ساختمان بدن خویش آگاه شوید، از آن آزاد خواهید شد و این دانش که شما از ساختمان وجودی خویش جدا هستید، طبیعت واقعی و خویشتن اصلی شماست.

مسلماً این بدن و این ساختمان، خواهد مرد و فانی خواهد شد، اما طبیعت حقیقی شما هرگز فانی نخواهد شد و ابدی خواهد بود.

این طبیعت حقیقی شما چیزی ماوراء بدن و نام و هستی شماست. توسط روش ساده تانترا با بستن و بی حرکت نگاه داشتن چشمها و نگرش بدرون خود روزی خواهید توانست که واقعاً پی به خویشتن و طبیعت

واقعی خود ببرید. زمانیکه اولین پرتو درخشان را مشاهده کردید، کارتان آسان خواهد شد و براحتی این نگرش صورت خواهد پذیرفت.

می گویند بودا قبل از مرگش در میان مریدان و شاگردانش بود. از آنها می پرسد که سؤالی از او ندارند و شاگردان جواب می دهند که او همه چیز را برایشان شرح داده است. آنگاه بودا چشمهایش را بهم می گذارد و بی حرکت باقی میماند. سپس به درون خود می نگرد و پس از چندی به مغزش می نگرد و در چهار حرکت به مرکز وجودی خویش می رود و سپس بی حیات می شود و بهمین دلیل نیز بودائیان این مرگ را نیروانا می خوانند و آنرا مرگ نمی دانند ، بلکه بازگشت به وجود اصلی می دانند. آنها می گویند: مرگ فقط بر بدن انسان ناآگاه و آنکه فقط در بدن باقی می ماند اتفاق می افتد و آنکه دربدن نباشد، مرگ او را در نمی رباید. آنها معتقدند که بودا هرگز نمرده است.

«روش توقف»

زندگی دارای دو حال یا دو میزان یا دو کفه است. یکی بود شماست و دیگری محیط یا افعال شما. بود یا جوهر شما، طبیعت شماست و همیشه در درونی ترین هسته وجودی شما باقی می ماند و شما برای بدست آوردنش کاری نکرده اید و هم اکنون هم وجود دارد و شما همانید. اما محیط شما و افعال و کردارتان دست آوردهایتان است.

شما ناچارید برای زنده ماندن تلاش کنید و رفته رفته اعمال شما باعث می شود که جوهر و بود اصلی خود را فراموش کنید و سدی بین خود و بودتان ایجاد کنید. فعالیت های شما، محیط شما خواهند شد و شما با آنها زندگی خواهید کرد و بدون آنها هم نمی توانید به زندگی ادامه دهید، اما این اعمال و کردار فقط محیط شما هستند، خود شما و جوهر شما نیستند و انچه که شما دارید نتیجه کرده های شماست. مرکز شما توسط اعمال شما و داشته های شما محدود و احاطه شده است. اولین چیزی که باید توجه داشت این است که آنچه داریم و آنچه می کنیم بود و وجود ما نیست. وجود ما اسبق و جلوتر از همه چیز است و از همه داشته ها و اعمال ما جلوتراست. با وجود این روان انسان که انباشته از کرده های اوست، دائماً در همه مسائل، در همه افعال و احساسات انسان دخالت می کند. ماوراء روان انسان و در زیر آن بود او وجود دارد. حال چگونه و چطور می توان به این مرکز نفوذ کرد، از مسائلی بوده است که همه مذاهب سعی بر کشف آن و دسترسی پیدا کردن به آن داشته اند. این چیزیست که همه آنهائیکه علاقه به درک وجود واقعی انسانها داشته اند، همیشه کوشش کرده اند که آنرا بیابند و هسته وجودی او را، ذات اصلی او را و جوهر وجودی او را پیدا کنند.

اگر شما نتوانید فرق بین محیط و مرکز بود وجود خود را تشخیص بدهید نخواهید توانست به راز این مبحث پی ببرید.

پس توجه کنید آنچه که شما دارید، مثل پول، دانش، شخصیت و مقام و تمام داشته های شما، خود شما و بود شما نیست. شما آنها را دارائید اما خود شما و بود شما با همه آنها متفاوت است.

در افعال و کردار انسان می تواند انتخاب کند، اما در بود خود دخالتی ندارد بود انسانها انتخابی نیست. از ابتدا وجود داشته است.

انسان می تواند مقدس باشد یا دزد. زیرا تقدس یا دزدی فعل هستند که انجام می گیرند و با انتخاب خود انسان است حتی انسان می تواند تغییر روش هم بدهد، مثلاً اگر دزد است دست از دزدی بردارد و مقدس شود، زیرا بود او هیچ یک از اینها نیست بود انسانها اسبق از همه اینهاست و انتخاب کننده است و کسی هم نمی تواند این وجود انتخاب کننده را انتخاب کند.

مرکز انسان خود و بود اوست. مرکز انسان نقطه وجودی و اصلی اوست چگونه می توان بدان دست یافت؟ تا انسان آن را نشناسد و بدان دست نیابد، معنی سعادت، برکت و عافیت ابدی را درک نخواهد نمود. خدا را نخواهد شناخت، به زندگی ابدی دست نخواهد یافت و بدبخت، سردرگم، رنجور و نابسامان خواهد ماند و محیط او جهنمی سوزان برایش خواهد ساخت.

روش های توقف آئین تانترا کمک بزرگی برای دست یابی به این مرکز است درست همان زمان که انگیزه ای شما را وادار به انجام کاری می کند، آنرا متوقف کنید.

تمام روش های توقف در مرکز که بیشتر آنها نیز توسط جورج گورجیف فیلسوف روسی در غرب شناسانده شده و مورد استفاده مردم در اروپا و امریکا نیز می باشد، همه از"ویجیانا باهاریرا واتانترا" گرفته شده است. گورجیف این تکنیک ها را در تبت از لاماهای بودائی فرا گرفته بود و آنها را به شاگردان اروپائی خود در فرانسه آموخت و خیلی ها هم توانستند به وسیله این روش ها به هسته مرکزی خود دست یابند. گورجیف آنها را روش توقف وجود نام نهاده است.

بودائی ها صوفیان ایران و دیگر عرفای نقاط مختلف جهان کم و بیش این روش ها را به کار گرفته و پی به اسرار آن برده اند.

گورجیف این روش ها را به سادگی هرچه تمامتر به شاگردان خود می اموخت مثلاً به آنها می گفت که به صورت گروهی عده ای در حدود بیست نفر با آهنگی شبیه به اوراد دراویش ایرانی به رقص آیند، آنوقت ناگهان در میانه رقص فرمان ایست به انها می داد شاگردان ناچار بودند تا زمانیکه این مکث ادامه داشت بدون حرکت باقی بمانند و به هیچ وجه تغییر حالت ندهند. اگر پای شاگردی یکی در هوا بود و یکی بر زمین، ناچار بود در همین حالت باقی بماند. اگر می افتاد حق نداشت در افتادن خود کمک کند یا به صورت دلخواه خود را به زمین بیاندازد. اگر چشمهایش بازبود می بایست تا آخر مکث باز باشد. رویهم رفته می بایست تا آنجا که میسر بود مثل یک مجسمه سنگی بدون حرکت قرار گیرند.

در همین حالت گاه معجزه اتفاق می افتاد زیرا در هنگام فعالیت در حالت رقص و حرکت، هنگامیکه شما ناگهان متوقف می شوید، شکافی بین شما و بدن شما بوجود خواهد آمد و شما را به دو قسمت خواهد نمود. بدن شما و «خود» شما هر دو باهم در حال حرکت بوده اند، ناگهان شما توقف کرده اید، بدن شما می خواهد باز هم حرکت کند، او آماده چنین توقف ناگهانی نبوده است، انگیزه ای او را وا می دارد که حرکت کند، اما شما متوقف شده اید. شکاف در هستی و موجودیت شما ایجاد شده است احساس می کنید که بدن شما، از شما فاصله دارد. می خواهد با نیروی حرکت آنی حرکت کند، اما شما با او همکاری نمی کنید و از ان جدا می شوید.

گاهی ممکن است شما خود را گول بزنید و یک حرکت کوچک برای میزان کردن فرم بدن خود انجام بدهید و همین عمل باعث می شود که آن جدایی واقعی بین بدن و شما ایجاد نگردد. خود را گول نزنید و همینکه صدای فرمان به توقف را می شنوید واقعاً بدون چون و چرا توقف کنید، نکته در همین توقف ناگهانی است.

شکافی عمیق شما را از زندگی جدا می سازد. محیط و مرکز شما از هم جدا می شوند و در این توقف ناگهانی، شما ناگهان برای اولین بار متوجه مرکز خود خواهید شد و هسته وجود خویش را احساس خواهید کرد.

این روش ابعاد بسیار دارد و از راه های مختلف می توان از آن استفاده کرد. ولی از ابتدا سعی کنید مکا نیزم آن را که بسیار ساده است دریابید. شما در حال فعالیت هستید و هنگامیکه حرکت می کنید، خود را کاملاً فراموش می کنید و فعالیت مرکز توجه شما خواهد شد.

فرض کنید که یکنفر مرده است، شما می گریید و کاملاً خود را فراموش کرده اید. آن کسی که مرده است مرکز توجه شما است و اطراف این مرکز، گریه و فغان شماست که به آسمان سر می کشد. اگر ناگهان کسی به شما بگوید: «بس کن. توقف کن.» و شما هم کاملاً خود را متوقف کنید، توانسته اید کاملاً از بدنتان دور شوید و از قلمرو فعالیت فاصله بگیرید.

هرگاه در حال فعالیتی باشید و کاملاً و عمیقاً در آن جذب شده باشید، توقف ناگهانی تعادل شما را به هم می زند، شما را از فعالیت باز می دارد و این دور شدن ناگهانی از انجام فعل، شما را به مرکزتان هدایت می کند.

معمولاً ما چه فکر می کنیم؟ از یک فعالیت به فعالیت دیگر می پردازیم. از الف به ب، از ب به جیم. از صبح تا شب این فعالیت ها حتی لحظه ای هم متوقف نمی گردد. چطور می شود بیکار ماند؟ خیلی مشکل است. حتی اگر سعی کنید که بیکار باشید، همان سعی کردن خودش نوعی فعالیت است. خیلی ها سعی می کنënددقایقی در روز بدون فعالیت باشند. به حالت بودا می نشینند و خود را مجبور می سازند که ساکت و آرام بدون تفکر باشند، اما خود این سعی و کوشش نوعی فعالیت مغزی است.و هرگز هم موفق به تمرکز نمی شوند.

این فعالیت همچنان ادامه دارد و شب هنگام که به خواب می روید دنباله این فعالیتها به صورت رویا ادامه خواهد داشت. در ضمیر شما فعالیت و حرکت هنوز موجود است. گاهی شاد می شوید و گاهی اندوهگین و مأیوس. زمانی بدست می آورید و لحظه ای از دست می دهید. بهرحال در رویایید و رویا یعنی اینکه شما از فشار کار و خستگی به خواب رفته اید اما هنوز در تقلا هستید.

هندوها خواب بدون رؤیا را با «سامادهی» که به معنی وجد بی پایان و شعف غایی و بی نهایت است یکی می دانند با یک تفاوت بزرگ: این تفاوت همان آگاهی است. در خواب بدون رویا شما در مرکز هستی خود هستید – اما ناآگاه. در سامادهی و شعف بی پایان و در حالت تمرکز واقعی شما در مرکز هستید- اما آگاه و دانسته. این تفاوت بین خواب بدون رویا و سامادهی است و این تفاوت بسیار بزرگ است. زیرا با ناآگاهی حتی اگر به مرکز وجود خود دست یابید بی معنی خواهد بود. ممکن است شما را شاداب و سرحال کند، زنده و پر انرژی سازد؛ اما با ناآگاهی زندگی شما تغییری نخواهد کرد.

در سامادهی که با تمرکز صحیح می تواند به هسته مرکزی خود با آگاهی کامل وارد شوید، دیگر زندگی برای شما مثل گذشته پوچ و خالی نخواهد بود. حالا با شناختی که از خویشتن دارید و با علم به اینکه داشته های شما و اعمال شما فقط محیط شما و امواجی در اطراف شما هستند، واقعیت را لمس می کنید و از دیدگاه تازه تری به زندگی خویش می نگرید.

در انواع روشهای مختلف تانترا هنگامیکه بدن را ناگهان به توقف وامیدارید، احساس میکنید پدیده تازه ای در وجود شما ایجاد می شود، شما به طرف مرکز هستی تان وارد می شوید و ناگهان همه چیز متوقف می گردد. نه تنها بدنتان بلکه مغزتان نیز متوقف خواهد شد. حتی برای چند لحظه تنفستان نیز باز می ایستد. بار سنگین درونتان کم و سبک می شود و سرحال و خوشحال می شوید. و این همان احساس آرامشی است که همه روانشناسان به آن اشاره می کنند و حق هم دارند.

شما می توانید بسادگی از انگیزه های درونی خود استفاده کرده و برای تمرکز و رفتن به درون خود آنها را بکار ببندید. مثلاً درست همان زمانی که انگیزه ای درونی شما را وادار به انجام کاری می کند، توقف کنید.

می روید که یک لیوان آب بنوشید لیوان را برداشته اید و شیر آب را باز کرده اید، ناگهان توقف کنید. دست نگهدارید، بگذارید احساس تشنگی در درونتان باقی بماند لیوان آب در خارج و احساس تشنگی در درونتان. بی حرکت و بدون مژه زدن و بدون تنفس کردن باقی بمانید- مثل اینکه مرده ای. همان انگیزه تشنگی، انرژی را رها می کند، همان انرژی برای بردن شما به درونتان بکار می رود. چرا؟ زیرا انگیزه حرکتی است به

خارج از وجود انسان و یادتان باشد که انرژی همیشه در حال حرکت است. یا بداخل و یا به خارج از وجود انسان می رود. انرژی هرگز نمی تواند ساکن باشد. این قانون طبیعت است و اگر شما قوانین طبیعت را بفهمید و بدانید، آنگاه روش کارها و مکانیزم موجودات برایتان روشن و قابل فهم خواهد بود. بنابراین با آگاهی به این مسأله که انرژی متحرک است و یا بدرون و یا به خارج از وجود انسان می رود و هرگز ساکن نیست و اگر ساکن باشد انرژی نیست. می بینیم که هر چیزی در حال حرکت به جایی است.

هنگامیکه انگیزه ای به شما دست می دهد، معنیش این است که انرژی متحرک در شما، می خواهد خارج شود، دست شما بطرف لیوان می رود که آب بنوشید. برمی خیزید که کاری انجام دهید، همه اعمال انجام پذیر در خارج از وجود انسان، از درون او انرژی می گیرند و به بیرون می فرستند و حرکت از محیط به مرکز انرژی انسان را بدرون می برد. هنگامیکه ناگهان توقف می کنید انرژی در درون شما ساکن نخواهد ماند، خودتان ساکن و متوقف می شوید، و انرژی که در مکانیزم شما در حرکت بوده است بی حرکت نخواهد ماند و بجای اینکه به بیرون بجهد به درون و به هسته وجود شما خواهد رسید.

حتی اگر برای لحظه ای کوتاه هم بتوانید موفق شوید، انقلابی معجزه انگیز در خود بوجود خواهید آورد و آنگاه به کلی تغییر خواهید کرد و رفته رفته تعداد این لحظات معجزه آفرین برایتان بیشتر خواهد شد و شما بیشتر به مرکز خود دست خواهید یافت.

معمولاً لحظات خطرناک زندگی هم، لحظاتی هستند که انسان قادر به تمرکز قوا و درک احساس هسته درونی خویش می شود.

هنگامی که در حال رانندگی هستید و سرعت از و می گذرد، کنترل اتومبیل تقریباً از دست می رود و دیگر مغز نمی تواند عمل کند، زیرا سرعت اتومبیل باعث می گردد که شما رفته رفته از محیط دور و به هسته مرکزی خویش نزدیک می شوید. خطر سرعت هم در همین است.

قدم نهادن در ناشناخته ها و توقف نگهانی در آن نیز راه دیگری به مرکز هسته وجودیست یا متوقف کردن یک انگیزه ناگهانی. فرض کنید می خواهید عطسه کنید، احساس می کنید که انگیزه عطسه کردن از

درونتان بیرون می آید. حالا لحظه ای می رسد که کاری از دستتان برنمی آید و عطسه اتفاق می افتد. اگر درست زمانیکه احساس عطسه کردن به شما دست می دهد، لحظه ای که از آن آگاه میشوید، ناگهان خود را متوقف کنید، انگیزه عطسه کردن از بین می رود و با از بین رفتن این انگیزه، انرژی ظریفی که جهت عطسه آماده پرتاب شدن به بیرون بوده است به درون و به هسته مرکزی وجودتان بر خواهد گشت.

انگیزه های مختلف طبیعی در اثر وجود مقدار انرژی موجود در شما که نمی توانید آنها را جذب یا بکار برید، ایجاد می شود. این انرژی می خواهد حرکت کند و بیرون آید، شما هم می خواهید از دست آن خلاص شوید. بهمین دلیل هم وقتیکه عطسه می کنید، احساس راحتی و آرامش به شما دست می دهد. یک انرژی اضافی و ظریف و بسیار خوشایندار وجود شما خارج می شود و احساس آرامشی ظریف و درونی برایتان بوجود می آورد.

بسیاری از روانشنا سان معتقدند که بسیاری از افعال انسانها هم مثل عطسه کردن است. آنها می گویند از نظر فیزیولوژی فرقی بین این افعال و عطسه کردن موجود نیست. انرژی زیادی بر شما بار شده است و می خواهید آن را از وجودتان خارج کنید، همینکه انرژی را آزاد کردید، وجود شما راحت می شود و آرامشی درونی احساس می کنید.

تنفر و عشق هردو انرژی است که از درون برمی خیزد و بسادگی قابل تعویض با یکدیگر هستند. امتحان کنید. ببینید از کسی خیلی عصبانی هستید و می خواهید او را تا سرحد مرگ بزنید، اگر ناگهان تمام حواستان را متوجه کسی که دوستش دارید بکنید، خواهید دید تمام خشم شما ناگهان جایش را با مهر و محبتی که به شخص ثالث دارید عوض خواهد کرد.

انرژی می تواند در ابعاد مختلف حرکت کند و ظاهر شود، می تواند تغییر جهت دهد، می تواند نفرت باشد، می تواند عشق شود و همان انرژی می تواند به درون رود یا می تواند به خارج منتهی گردد. هرگاه که انگیزه ای شما را وادار به کاری می کند، ناگهان خود را متوقف کنید ، خواهید دید که انرژی بدون اینکه مجبورش کرده باشید راه خود را بدرون و به هسته مرکزی شما خواهد برد. این یک بازی زیبا با انرژی در حال حرکت

است. اما انگیزه باید حقیقی و قابل اعتماد باشد وگرنه هیچ اتفاقی نخواهد افتاد. مثلاً اگر واقعاً تشنه نباشید و به سراغ آب بروید ناگهان خود را متوقف کنید اتفاقی نخواهد افتاد. اگر عطسه ای وجود نداشته باشد و فقط تظاهر کنید و متوقف شوید، فایده ای نخواهد داشت. بنابراین یادتان باشد که ابتدا باید انگیزه درونی واقعی باشد.

اما باور کنید که ما بیش از اندازه غیر واقعی و غیر حقیقی شده ایم، آنقدر غیر حقیقی که هیچ چیز بنظرمان واقعی نمی آید.

شما غذا می خورید، زیرا ساعتتان اینطور حکم می کند. بخاطر زمان غذا می خورید نه بخاطر گرسنگی. بنابراین اگر توقف کنید اتفاقی نخواهد افتاد. زیرا در واقع هیچ احساس گرسنگی واقعی در پشت آن نبوده است. هیچ انگیزه ای وجود نداشته است و هیچ گونه انرژی خاصی حرکت نکرده است. نظر به اینکه هر روز ساعت یا یک بعد از ظهر ناهار خورده اید، احساس گرسنگی میکنید، اما یک گرسنگی کاذب. و این فقط یک عادت مکانیکی بدن شده است که سر ساعت غذا بخوارد فقط یک عادت مرده. بدنتان گرسنه نیست، فقط اگر غذا نخورید فکر می کنید که چیزی را از دست داده اید. اما اگر یک ساعت بدون غذا خوردن بگذرد، احساس گرسنگی را هم فراموش خواهید کرد.

در حالیکه یک گرسنگی واقعی لحظه به لحظه شدیدتر می شود و پس از یک ساعت حالت ضعف به انسان دست می دهد. پس اگر گرسنگی واقعی نباشدو فقط فرمان مغزتان شما را وادار به غذا خوردن کرده باشد، هیچ انرژی در حرکت نبوده است که آن را متوقف کنید.

هرگاه احساس خواب شدید به شما دست بدهد، در صورتیکه خواب آلودگی واقعی بوده و شما آن را متوقف کنید، این توقف باعث راه یافتن به درون خواهد شد. اما مسأله اصلی در اینجا بر سر غیر واقعی بودن احساسات قرن حاضر است. در زمانیکه شیوا این راهنمایی ها را به نوع بشر داده است، انسانها خیلی واقعی تر از ما بوده اند. بشر آن زمان خالص بود، ریائی در کارش نبود، در حالیکه شما امروز تظاهر به عصبانیت می کنید یا تظاهر به محبت و دوست داشتن، تظاهر به شادی می کنید یا تظاهر به غمگین بودن. بنا براین رفته

رفته همه چیزتان تظاهر می شود و روز به روز از واقعیت خود دور می شوید و هرگز هم اعتراف نمی کنید که در درونتان چه می گذرد و در نهایت درونتان را فراموش می کنید. میگوئید نه؟ کمی با دقت به خود بنگرید تا متوجه حقیقت مطلب شوید.

شما چیزی می گوئید ، اما چیز دیگری احساس می کنید، شاید واقعاً دلتان بخواهد که درست برعکس آنچه که گفته اید ، بر زبان آورید، اما اگر چنین کاری می کنید، همه چیز خراب می شود و آبرویتان می رود. همه این اجتماع غیر واقعی است، و در یک اجتماع کاذب شما هم کاری جز کاذب بودن از دستتان برنمی آید. هرچه بیشتر بخواهید با اجتماع کنار بیائید و منایب آن باشید، باید کاذب تر و غیر واقعی تر باشید. برای همین هم در بعضی از جوامع انسانهائی پیدا می شوند که ترک اجنماع می کنند و اجتماع را انکار می کنند و به گوشه عزلت می خزند. زیرا شما با یک اجتماع کاذب و دروغین نمی توانید واقعی و حقیقی باشید. اگر باشید باید تمام وقت بجنگید و با همه نزاع کنید و عصبانی باشید و در کشمکش دائمی بسر برید.

حالا خوب به خود بنگرید و ببینید چقدر غیر واقعی هستید. به ذهن دوبله خود بنگرید و ببینید که چگونه برخلاف آنچه که می گویید احساس می کنید! و نظر به اینکه شما نمی توانید همه غیرواقعیات را تغییر بدهید، باید روش دیگری را انتخاب کنید. یک روش قابل اعتماد.

باید بدانید که همه چیز هم غیر واقعی نیست. گاهی واقعیت ها هم خود را نشان می دهند. هنوز هم واقعیتهائی وجود دارند و گاهی انسانها هم ناگهان واقعی می شوند.

شما احساس می کنید که عصبانی شده اید و این عصبانیت واقعی است.

می خواهید چیزی را نابود کنید. می خواهید بچه تان را کتک بزنید. فوراً متوقف شوید، اما بدون توجه به اینکه عصبا نیت چیز بدیست یا کتک زدن بچه کاری را درست نمی کند، زیرا معطوف کردن انرژی بسوی افکارتان و سبک و سنگین کردن عملتان نتیجه مثبتی را که انتظار دارید به شما نمی دهد. در این حالت انرژی شما از عصبانیت دور شده و در راه تفکر به کار گرفته شده است.

پس وقتی عصبانی می شوید، ناگهان بدون تفکر کردن، متوقف شوید. فقط برای به کار بردن روش توقف و فقط برای گسیل دادن انرژی به هسته درونتان. بنابراین ابتدا باید انگیزه واقعی باشد. و فقط با یک انگیزه واقعی و حقیقی انرژی حرکت می کند و هنگامیکه یک انگیزه واقعی ناگهان متوقف گردد، انرژی معوق می ماند، و بدون هیچ بعدی از جائیکه شروع به حرکت نموده و در حال خارج شدن بوده است، به درون برمی گردد. انرژی نمی تواند ساکن بماند و حرکت خود را ناگهان به درون می برد.

هنگامیکه می خواهید این روش را به کار برید، بدون فکر کردن متوقف شوید. حتی کوچکترین کوششی بکار نبرید، فقط توقف کنید و صبر نمایید. از همه چیز ببرید، بخودتان هم فکر نکنید. که لحظه دریافت نوری از درون فرا رسیده است.

منتظر هیچ چیز نباشید. بگذارید انگیزه و انرژی راه خود را بروند. انرژی را براه فکر کردن نبرید. زیرا این انرژی درونی خیلی ساده هدر می رود. باید به معنی واقعی توقف کنید، انگار که تمام هستی متوقف شده است. در این سکوت و توقف، ناگهان درونتان منبسط و گسترده می شود و لحظه وقوع یک معجزه فرا می رسد.

یک روش دیگر این است که اگر آرزویی یا خواستی از درون شما برمی خیزد، بگذارید خود را نشان بدهد و به آن خوب توجه کنید و بعد ناگهان ترکش کنید و بکناری بگذاریدش. این بعد دیگری از همان روش است.

مثلاً ساعت یک بعد ازظهر است و شما گرسنه و تشنه اید و دلتان برای یک بشقاب غذای گرم لک زده است. از جلوی رستوران مجللی عبور می کنید. بوی خوش چلو کباب به مشامتان می رسد. آرزوی وارد شدن به رستوران و دلی از عزا درآوردن بر شما می تازد. اما با خود می گویید: «این کار خوبی نیست. بچه ها در خانه منتظرند. من اینجا چلوکباب بخورم، آنها آبگوشت؟! نه، بهتر است متین تر و انسانی تر رفتار کنم.»

شما همه چیز را سبک و سنگین می کنید، مگر خود آرزو را، خود احساس را. اما روش بهتر این است که خواسته خوب احساس کنید و به آن توجه کنید و بکوشید مخالف آن نیندیشید.

وقتی یک آرزوی ساده به ذهن شما می آید، گذشته و آینده ، فرهنگ و شرایط و موقعیت خود را به ذهنتان راه ندهید، هیچ بحثی را ارزشیابی نکنید و فقط این آرزو را مورد ملاحظه قرار بدهید و فقط به این آرزو بیندیشید. این چگونه چیزیست؟ اگر ذهن شما از همه چیزهایی که اجتماع بدان داده است شسته شود، اگر همه آموخته های شما را که توسط پدر و مادر و مدرسه و غیره بشا داده شده است، از مغزتان زدوده گردد، باز هم چنین آرزویی خواهید کرد. زیرا این خواسته از درون شما برخواسته است و هر آرزوی فیزیکی و طبیعی که نه اجتماع و نه پدر و مادرتان آنرا به شما نیاموخته اند چنین است.

انسان با خوردن زنده است و تمام سلولهای بدن او به یک تغذیه سالم و دائمی نیازمند است. احساس گرسنگی و آرزوی خوردن همیشه وجود دارد. کودک از همان لحظه ای که پا به این دنیا می گذارد در پی خوردن است. پس حالا که احساس گرسنگی می کنید و آرزوی خوردن یک بشقاب غذای لذیذ، شدیداً توجهتان را جلب کرده است، فقط به این احساس درونی خویش بنگرید، به حقیقت و خالص بودن آن توجه کنید و هیچ گونه تفسیری هم به آن نبندید.

به اینکه اصولاً تنها به رستوران رفتن و غذا خوردن خوب است یا بد یا اینکه، خرج این ضیافت یک نفره چقدر می شود و یا اگر کسی از اقوام و آشنایان شما را ببیند چه خواهد گفت نیندیشید. داوریها و محاسبات را کنار بگذارید- آموزش و اصول اخلاقی و بررسی احساسات گوناگونتان را هم به وقت دیگری موکول کنید.

توجه کردن به احساس و خواست درونی باید بدون هیچ گونه تفسیر و تعبیر و اظهار عقیده باشد. زیرا عقاید مال شما نیستند و همه آنها اکتسابی هستند. هیچ تفکری اصلی نیست. انسانها عقاید و افکار گوناگون را از دیگران می گیرند. بنابراین عقاید را به احساس خود وارد نکنید.

سعی کنید فقط آرزوی احساس شده را دریابید و بدان توجه کنید و با آن روبرو شوید.

هرگاه آرزویی به شما دست می دهد با واقع بینی به حقیقت آن بنگرید. به آنچه که هست توجه کنید. متأسفانه سخت ترین کارها همین است. حتی رسیدن به قله اورست یا پرواز بسوی کره ماه نیز آسان تر از این کار است.

خیلی از مردم با شنیدن کلمه خاصی دگرگون و دستپاچه می شوند و خجالت می کشند و فوراً تفسیر فکری خود را بر آن می بندند و ببینید با گفتن لغت لیموترش چطور همه ما بدون استثناء آب دهانمان راه می افتد؟ ذهن انسانها تفسیر می کند. حتی با الفاظ نیز خود را مخلوط می کند.

وقتی آرزوئی از درون برمی خیزد، بسیار مشکل است که مغز وارد معرکه نشود و به تفسیر و تعبیر نپردازد. اما شما باید بهنگام توجه و دریافت آرزوی درونی به هیچ تفسیری نپردازید. فقط حقیقت را ببینید. حقیقت محض و آرزوی برخواسته از درون را و بعد ناگهان آن را رها کنید و متوقفش سازید.

در این روش دو قسمت وجود دارد. اول با حقیقت واقعی روبرو شوید و ببینید چه اتفاقی میافتد، ببینید چگون ضعیف میشوید و چطور بدنتان شروع به لرزیدن می کند، چطورسرتان گیج می رود و بی حال می شوید، ببینید چطور آرزوی خوردن سراپای وجودتان را در بر می گیرد. آنرا احساس کنید و بهیچ وجه، درباره اش داوری نکنید، فقط به طرف واقعیت و حقیقت آن حرکت کنید و هیچ چیز دیگر نگویید.

اگر بغیر از این رفتار کنید، اگر تعبیر و تفسیر در کارتان بیاورید، درها را می بندید وا حساس را پنهان می کنید و لحظه بسیار نادری را از دست می دهید. لحظه حساس را که می توانستید به درون لایه های هستی وجودتان رسوخ کنید. زیرا شما با تعبیر و تفسیر کردن، احساساتتان دوباره به طرف محیط خود برمی گردید و مسیر را عوض می کنید. احساس گرسنگی خیلی قویتر از نوشته هائی است که تابحال در این مورد خوانده اید. شما می توانید همه آنها را به دور بریزید، اما احساس درونیتان را نمی توانید از بین ببرید، زیرا این احساس یک احساس غریزی است و در طبیعت شما است. سعی کنید فقط این لحظه زنده را دریابید و آنچه را که در درون شما می گذرد ادراک کنید و بعد ناگهان بدون تفکر و بدون تفسیر بر خوبی و بدی احساس، آنرا رها کنید. اصلاً خود را مجبور به ترک احساس نکنید، زیرا اجبار خود تفکریست که حالت تمرکز شما را بهم می زند و مغز را دخالت میدهد. اجبار باعث می شود که انرژی از مجرای واقعی خود حرکت نکند، بلکه از مجرای فرعی به درون رود و خارج گردد و بزرگترین مشکل انسانها هم همین اجبارهای مختلف است.

بیشتر امراض بدنی مردم در اثر اجبار در حرکت بی رویه انرژیهاست. به شکلهائی ظهور می کند که قابل تصور نیست. و هنگامیکه انرژی می خواهد به فرم های اجباری خود تظاهر کند، شما را به دردسرهای بزرگی می اندازد. زیرا هرگز هیچ گونه رضایتی در فرمهای کاذب انرژی نیست. شما نمی توانید برای ابد مجبور به تظاهر کردن باشید، ناچارید روزی آنرا برملا کنید. روش توقف تانترا به شما نمی گوید که خود را مجبور به از بین بردن غرایز طبیعی کنید، بلکه می گوید، ناگهان آرزو را موقتاً رها کنید.

قسمت دوم این روش آسانتر است. حالا آرزو و خواسته در شماست. آنرا احساس کرده اید و خیلی ساده بدون تفکر آن را مانند تکه کاغذی از دستتان رها کرده اید. بنابراین خواسته در همانجا باقی است و رها کردن ناگهانی آن باعث خواهد شد که یک خواسته کوچک و بی اهمیت ناگهان بصورت یک شعله آتش درآید و تمام وجود شما در آن متمرکز گردد. نه تنها در جهاز هاضمه شما، بلکه تمام بدن شما را فرا می گیرد. اشتیاقی گرم شما را در بر خواهد گرفت، اما شما به آسانی رهایش می کنید. با آن نمی جنگید، فقط به سادگی رهایش می کنید. اولین اتفاقی که می افتد یک جدایی مطلق است. ناگهان بدن به دو قطب جدا تقسیم می شود. بدنی که در پیچ و تاب خواسته بوده است ناگهان بدو بخش می گردد. در مرز آرام است و در حال نظاره و جنگی هم وجود ندارد. فقط یک جدائی خواسته انجام پذیرفته است.

یکی از دوستان قدیمی من که معتاد به سیگار کشیدن بود و پشت سر هم سیگار دود می کرد، یکروز صبح تصمیم گرفت که سیگار کشیدن را کنار بگذارد، اما عصر همان روز دوباره سیگار کشیدن را شروع کرد و احساس ندامت عجیبی به او دست داد. چند روزی از این مقوله صحبتی به میان نیاورد، باز یکروز دیگر تصمیم گرفت ترک عادت کند، این موضوع مرا به خنده می انداخت.

دوست بیچاره من نمی دانست چه کند و چگونه خود را از شر این اعتیاد رهائی بخشد. از من پرسید که چه کند و من به او گفتم: «با سیگار کشیدن نجنگ. اولین کاری که باید بکنی سیگار کشیدن است. با سیگار مخالفت نکن، تا آنجا که دلت می خواهد سیگار بکش.»

دوستم با تعجب گفت: «من می خواهم سیگار را ترک کنم و تو می گوئی سیگار بکش؟!»

به او گفتم: «تابحال خیلی سعی کرده ای و با سیگار هم از در مخالفت وارد شده ای. آنرا کنار گذاشتی ولی دوباره بسراغش رفتی . حالا بیا و روش دیگری را پیش بگیر. روشی مسالمت آمیز. برای هفت روز مخالفتی با سیگار نکن.»

دوستم پرسید: «خوب آنوقت میتوانم ترکش کنم؟ » باو گفتم: «ببین باز هم خصمانه فکر میکنی. اصلاً راجع به ترک سیگار فکر نکن، با او همکاری کن، آنرا بکش و تا می توانی دودش را با عشق و علاقه فرو ببر. وقتی سیگار می کشی همه چیز را فراموش کن، فقط سیگار بکش و با آرامش و راحتی و علاقمندی با او باش و حظ کن. هفت روز تا آنجا که میتوانی سیگار بکش و راجع به ترک آن هم اصلاً نیندیش.»

این هفت روز بعنوان توجه به خواسته است. او می تواند با آرامش به حقیقت سیگار کشیدن نگاه کند. اگر شما با کسی مخالف باشید یا با چیزی دشمنی کنید نمی توانید با آن روبرو گردید. اولین مخالفت، سدی جلوی راه خواهد شد. با دشمن روبرو شدن مشکل است. شما فقط می توانید عمیقاً در چشم کسی بنگرید که دوستش داشته باشید، آنوقت است که می توانید به او نفوذ کنید وگرنه هرگز چشمهای دو دشمن نمی توانند به هم نگاه کنند.

دوست من عمیقاً به حقیقت نگاه کرد. هفت روز به قضیه خوب توجه نمود و بدان تعمق کرد. مخالفتی با آن نکرد و انرژی همانجا باقی ماند. فکر درمان هم همانجا باقی بوده و خود این عمل برایش نوعی تمرکز و تعمق یا مدیتیشن بود.

هفت روز گذشت و او چیزی بمن نگفت. منتظر بودم که بگوید: «خوب، هفت روز تمام شد، حالا چه کنم؟» اما او این هفت روز را فراموش کرده بود. سه هفته دیگر هم گذشت و بالاخره من از او سؤال کردم. «آیا کاملاً همه چیز را فراموش کرده ای؟» او جواب داد: «تجربه چنان زیبا بوده است که نمی خواهم حالا راجع به هیچ چیز دیگری فکر کنم و من با حقیقت نمی خواهم جلال کنم. فقط آنچه را که در من اتفاق میافتد، احساس می کنم.»

او دیگر از من نپرسید که چگونه سیگار کشیدن را رها کند. خیلی ساده خودش مطلب را دریافت. می دید که چگونه آن مسأله بزرگ، اکنون بنظرش بچگانه می آید. می دید که جدالی باقی نمانده است.

باو گفتم: «حالا همینکه اجبار و احساس شدیدی نسبت به سیگار کشیدن دوباره به تو دست داد، با توجه و دقت و به احسا ست بنگر و سپس خیلی ساده آنرا رها کن. سیگار را در دستت بگیر، لحظه ای توقف کن و سپس سیگار را رها کن بگذار از دستت به زمین بیافتد، بگذار فشار احساس نیز در درونت پایین بیافتد.»

لازم نبود او از من بپرسد که چگونه اینکار را بکند، زیرا توجه و بررسی انسان را قادر می کند. شما هم می توانید اینکار را بکنید، اگر نتوانستید، بدانید که توجه و بررسی را خوب انجام نداده اید و حقیقت را خوب درنیافته اید و باز هم با آن مخالفت کرده اید، هنگامیکه فشار احساس از درونتان برمی خیزد و شما آنرا خیلی ساده رها می کنید، تمام انرژی به طرف درون می جهد. تکنیک یکی است و فقط ابعاد آن فرق می کند. وقتی خواسته ایی از درون برمی خیزد، آن را دریابید، بدان توجه کنید و سپس ناگهان رهایش سازید.

«شاگردان از استاد سؤال می کنند»

چرا انسانهای مدرن اینگونه غیر قابل اعتماد و کاذب شده اند چرا در اظهار عصبانیت، خشم، اندوه، شادی، و دیگر احساسات خویش غیر واقعی هستند؟ چرا در هندوستان و کشورهای جهان سوم مردم خشونت کمتری در کارهایشان نشان میدهند؟

و چرا جوانان شرقی کمتر از غربی ها عاصی هستند؟ آیا این به معنی بیشتر واقعی بودن انسانها در غرب نیست که همه چیز را با هیجان و شور و سر و صدای بیشتری توآم کرده اند؟ آیا بخاطر این نیست که به آنها اجازه بیشتری در نشان دادن احساساتشان داده شده است؟

و استاد جواب می گوید:

کلمه واقعی بودن یعنی کاملاً با حقیقت و بدون رنگ آمیزی بودن است. ایدئولوژی های گوناگون، تئوریها و نظریه های مختلف علمای جامعه و احکام و قوانین جورواجور، واقعیت شما را دگرگون می کند و شخصیت شما را می گیرد و انسان جدیدی با طرز تفکری جدید به جایتان قرار می دهد بنابراین آنچه شما از خود و شخصیت خود نشان می دهید، شما نیستید، واقعیت و حقیقت وجود شما گم شده است و شما فقط رل بازی می کنید. زندگی شما مانند یک بازی خواهد شد و دیگر آنچنان زنده و صادق نخواهید بود. روان شما حقیقت خود را از دست خواهد داد و به جای آن فرهنگ، تحصیلات، قوانین اجتماعی و تمدن خودنمایی خواهد نمود. انسان می تواند تربیت شود و هرچه این تربیت بیشتر و متمرکزتر باشد، واقعیت بود یا خود انسان کمتر خواهد شد.

حقیقت در خود یا بود شمائی که تربیت نیافته است و دست نخورده از اجتماع است، وجود دارد، اما مگر میتوان انسان را از این دست خوردگی در امان نگه داشت؟ کودکی که بحال خود رهایش می کنند، فقط یک حیوان خواهد بود. او حقیقی اما حیوان است. بنابراین امکان ندارد که بتوان بشر را بخاطر حقیقی بودنش از تربیت محروم کرد. اما آنچه که برای تربیت او بکار می رود در جهت از بین بردن خود واقعی اوست و چاره ای هم نیست. باید از او یک انسان اجتماعی ساخت ولی انسانی غیرواقعی و غیرحقیقی.

اما راه سومی هم موجود است و آنهم استفاده از روش های هوشیاری و تعمق یا مدیتیشن است. همه روشهای مدیتیشن بدون قید و شرط هستند. هرچه که اجتماع و فرهنگ به شما داده است، خیلی ساده می توان آنها را از شما پس گرفت بدون اینکه به آدمیت شما لطمه ای زده شود، بلکه چیزی بیش از یک انسان معمولی خواهید بود. اَبر انسانی خواهید بود با واقعیت محض و حقیقتی غیرقابل انکار.

چگونه این پدیده اتفاق می افتد، اگر کودکی با گرفتن تحصیلات و فرهنگ خود و بود حقیقتش را از دست می دهد و تمام ابعاد ضمیرش تغییر می یابد و غیر حقیقی می گردد، چگونه می توان او را دوباره به واقعیت رجوع داد؟

انسان تمام داشته هایش از محیط خارج است و در درون همان حیوان است. او از خارج انسا نیت را کسب می کند و به این ترتیب به دو قسمت تقسیم می شود. قسمت حیوانی در داخل وجود او باقی و به زندگی خود ادامه می دهد و قسمت انسانی وی در خارج از درون میماند. بهمین دلیل هم هر کاری انسان می کند دارای دو جنبه است. شما ناچارید چهره ای را که بشما داده اند نگهدارید و از طرفی مجبورید که همواره خوی حیوانی درونیتان را نیز راضی و خشنود نگه دارید و این خود مشکلاتی به وجود می آورد و باعث می شود آدمها دروغگو و فریبکار باشند. هرچه بیشتر آرمان گرا و طالب مطلوب باشید، بیشتر دروغگو و فریبکار خواهید شد، زیرا دلخواه و آرمان می گوید: «این کار را بکن.» ولی خوی درون و حیوانی می گوید: «آنرا نکن» و این کار را بکن» که درست برعکس ایده و آرمان شماست.

آدم چه باید بکند؟ خودش و دیگران را باید گول بزند؟ آیا باید تمام وقت صورت ظاهرش را نگهدارد و با حیوان درونیش زندگی کند؟ این درست چیزیست که همه شما بدان واقفید، اما هرگز راجع به آن صحبت نمی کنید. حتی اگر تارک دنیا هم بشوید، فقط توانسته اید، زندگی حیوانی خویش را در تاریکی پنهان کنید. نه تنها آنرا از اجتماع مخفی کرده اید، بلکه از ضمیر خویش نیز آنرا پنهان نموده اید. شما آنرا به تاریکی فرستاده اید و انگار نه انگار که آنهم قسمتی از زندگی شما بوده است، در حالیکه معرفت الحیات شما و زندگی حیوانی شما با ایدئولوژی های گوناگون و فرهنگ اکتسابی و قوانین دست و پاگیر اجتماعی هرگز

تغییر نمی یابد و همچنان سر جای خود خواهد ماند. فقط یک روش علمی است که می تواند بود یا خود شما را تغییر دهد. هنگامیکه یک روش طبیعی با یک روش علمی آمیخته گردد، می تواند کاملاً و تماماً درون انسان را از شک و تردید نجات دهد و دوگانگی او را از بین ببرد.

یک حیوان، همیشه حیوان است چه در ظاهر و چه در باطن. اما یک انسان ظاهرش انسان و وارسته و پرهیزکار است ولی در درونش حیوان. او در ظاهر وا نمود می کند که وارسته و والاست و این خود برایش ایجاد نگرانی و اضطراب و فشار روحی می کند. انسان می تواند خودش را رها کند تا به درجه حیوانی نزول کند، اما آنوقت دیگر نمی تواند به نور خدائی دست یابد، دیگر نمی تواند خود را بالا ببرد. حیوان نیازی به والا شدن ندارد، چنین مشکلی فقط مال انسانها است.

حیوان راحت است. تلاشی نمی کند. او حتی ضمیر آگاه هم ندارد، کاملاً ناآگاه و دست نخورده و موثق و قابل اعتماد است. هیچ حیوانی دروغ نمی گوید. دروغ نگفتن او بخاطر امانت داریش نیست، بلکه نمیداند که می تواند دروغ بگوید!

حیوانات ناچارند که صادق باشند، صداقت آنها نیز انتخاب خودشان نیست چون آنها نمی توانند شق دیگری را انتخاب کنند. حیوان فقط می تواند خودش باشد. امکان دروغگویی برایش میسر نیست. او از امکانات نا آگاه است.

اما انسان از امکانات آگاهی دارد و فقط هم اوست که می تواند غیر واقعی و واهی باشد و یا تکامل یابد و رشد کند. انسان می تواند صداقت یا فریبکاری را انتخاب کند. اما حیوان ناچار به صادق بودن است و این هم خود نوعی بردگی و نوعی عدم آزادی برای او محسوب می شود. انسانی که صادق است با علم به اینکه می تواند فریبکار هم باشد، راه صداقت را انتخاب کرده است. یک انتخاب آگاهانه.

انسان همیشه در انتخاب کردن دچار مشکل می شود. مغز می خواهد راهی را انتخاب کند که پیمودنش ساده تر باشد و دروغگوئی آسا نترین است. با فریبکاری انسان میتواند خود را خیلی دوست داشتنی جلوه

دهد و تظاهر به خوب بودن کند، بدون اینکه ریاضتی بکشد یا از خودگذشتگی کند. فقط ظاهرسازی کافی است.

همراه با انسان سختی ها، هیجانات، دودلی ها دروغ و فریبکاری هم به میدان هستی قدم گذاشته است.

انسانها نمی توانند به طریقی که حیوانات خالص و ساده و صادقند، خالص و صادق و ساده باشند، بلکه می توانند یا خیلی بیشتر صادق و ساده و خالص باشند یا اصلاً نباشند. بیگناهی حیوان ناآگاهانه است، اما مال انسان با آگاهی کامل است. او می تواند با دروغ پردازیهایش زندگی کند و دو شخصیت در وجودش ایجاد کند و همواره در سختی و مشقت زندگی کند، یا می تواند کاملاً با آگاهی کامل به اطراف خود بنگرد و پدیده هایی که در اطرافش اتفاق میافتد با روشن بینی بنگرد و تصمیم بگیرد که صادق و خالص باشد و خود خودش باشد و آنچه کاذب در اطرافش می بیند بدور ریزد و واقعی گردد. مسلماً این صداقت و واقعی بودن از نوع صداقت یک حیوان نیست. کاملاً متفاوت است. حیوان ناچار به واقعی بودن است، ولی انسان با آگاهی آن را انتخاب کرده است. علی رغم همه فشارهای اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی، با این انتخاب، او خودش را بدست می آورد. آزادیش را بدست میآورد. کاریکه نه حیوان بدان قادر است و نه انسان غیر واقعی می تواند آنرا انجام دهد.

هر زمان که ناچارید دروغی بگویید و کسی را فریب دهید، با اجبار محیط، اجتماع و فرهنگ و آموزش ناچار بوده اید فریبکاری کنید و شاید این مسأله باعث رنجش شدید خودتان هم بوده است. حتماً شما خودتان هم مایل به فریبکاری نیستید، پس چرا اینکار را کرده اید؟ آیا بخاطر تظاهر نبوده است؟ بخاطر رنجی که از راست گفتن نصیبتان می شده است دروغ نگفته اید؟

این درست است که بیشتر اجتماع باعث دروغ گفتن انسانها میشود. انتخاب واقعی شما دروغ گفتن نیست. اگر راست بگویید، انتخاب شما بوده است، زیرا هیچ کس شما را وادار به راستگوئی نمی کند، برعکس همه چیز در جهتی است که شما را وادار به دروغگویی و ریاکاری می کند. دروغ گفتن بسی ساده تر و راحت تر است. مطمئن تر و محافظه کارانه تر است. اما حالا که می خواهید شرافتمند و درستکار باشید حالا که می

خواهید راست بگوئید، پا به عرصه خطر می گذارید، خودتان این راه را انتخاب کرده اید و با این انتخاب هم خویشتن خویش را بدست آورده اید.

بنابراین واقعی بودن انسان با واقعی بودن حیوان بسیار متفاوت است. انسان می تواند آگاهانه و هشیارانه و با انتخاب خودش واقعی شود. و اما راجع به اینکه آیا جوانان غربی امروزه واقعی تر از جوانان جهان سوم هستن، باید بگویم که ایشان بیشتر به جهت قسمت حیوانی خویش متمایل شده اند، نه برای اینکه واقعی باشند، بلکه بخاطر اینکه برایشان آسا نتر بوده است. در صورتیکه جوانان شرقی بیشتر به تظاهر و دوروئی می پردازند. اما هر دو گروه انتخاب خودشان این نبوده است. جوانان شرقی غیر واقعی و پابند فرهنگ و تربیت خود و سنت گرایند و عملی را انجام می دهند که بدان ناچارند، هرچند که واقعیتی برایشان ندارد، هرچند که خواسته درونیشان نباشد. آنها به جبر اجتماع و سنتهایشان گرفتارند، غیر واقعی اند، زیرا اجتماعشان چنین می خواهد. اما جوانان غربی در این باره انقلاب کرده اند، آنها به طرف خوی حیوانی خویش روی آورده اند، برای همین هم خشونت و آزادی در رفتارها و پرخاش جوئی در غرب اینچنین رواج یافته است. آنها بدین طریق واقعی شده اند ولی یک چیز بزرگ را از دست داده اند.

مسلماً هوشیاری و بیداری در انقلاب است. با وجودیکه هیپیگری هم یک نوع انقلاب بوده است اما تفاوت بسیار است بین یک انقلاب واقعی و یک نوع انقلاب هیپی گری. کیفیت آنها بسیار متفاوت است. شخص آگاه و بیدار انقلاب می کند، او هم در برابر شرط و شروط انقلاب می کند، اما به ورای آن و به پیش می رود. بطرف وحدت و یگانگی که مرتبتی بالاتر است و به ماوراء انسانیت و هم حیوانیت می رود. البته انسان می تواندانقلاب کند و به مکانی دونتر و پست تر از حیوانیت خود نیز برگردد. در این صورت هم به وحدت و یگانگی می رسد. اما جائی پایین تر از انسانیت یافته است. به وحدت حیوانیت خویش دست یافته است.

بهرحال انقلاب بسیار چیز خوبی است. زمانیکه انسان انقلاب می کند، به مغز خویش مراجعه می کند و طولی نخواهد کشید که خواهد فهمید که انقلابی که کرده، عقب گردی بیش نبوده است، در حالیکه انقلاب

باید انسان را به جلو گسیل می داد. جوانان غربی نیز بزودی درخواهند یافت که انقلابشان خوب بوده، اما راهش خطا بوده است. پس امکان بوجود آمدن انسانی جدید در غرب خیلی زیاد است.

بشر می باید انقلاب کند و به ماوراء برود، نه اینکه به قهقرا و به مقام پایین تر نزول کند. ممکن است در نزول شادیهائی نصیبش گردد، اما اینچنین شادیهائی مخرب است و خلاقیتی هم ندارد.

مذهب انقلابی ترین روشهای انقلابی را در بردارد. شاید از نظر شما، مذهب سنتی ترین و قراردادی ترین پدیده های روی زمین باشد. اما چنین نیست.

برعکس مذهب انقلابی ترین پدیده برای ضمیر انسانهاست. زیرا مذهب قادر است شما را به اوج وحدت و یگانگی برسا ند که خیلی بالاتر از یگانگی و وحدت حیوانی هیپی گریست و همچنین بالاتر از خوی انسانی معمولی است.

روش های تانترا نیز در زمان خودش، کوششی برای رسیدن به این هدف بوده است. بنابراین هنگامی که شیوا می گفت: «واقعی باشید» منظورش این بود که فریبکار نباشید و به ماهیت کاذب خویش آگاه گردید. به ماسکی که بر چهره گذاشته اید و به لباسی که درآمده اید بنگرید و آنرا تشخیص بدهید و صادق و واقعی باشید.

جالب اینجاست که انسانها خودشان هم با فریبکاری و ریاکاری خویش گول می خورند. همه راجع به رحم و شفقت صحبت می کنند. هیچ کس نمی گوید، خشونت و بی رحمی خوب چیزی است. اما اگر خوب به رفتار همه انسانها بنگرید، می بینید، تقریباً اکثریت مردم خشن و بی رحم بنظر می رسند، اما خودشان متوجه نیستند، ظاهراً سعی می کنند که بیرحم و خشن نباشند، اما در واقع هستند.

واقعی بودن یعنی آگاهی کامل داشتن از آنچه که در مغزمان می گذرد، نه اینکه عقیده اجتماع چیست، نه اینکه انسانها چه می گویند مردم چه می خواهند. واقعی بودن یعنی درک واقعی موقعیت ذهن. آیا در حالت بی رحمی و خشونت است یا که رحیم و مشفق است؟ بنابراین هنگامی می توانید تغییری در خود بدهید که

واقعیت و حقیقت موجود را دریابید و آن دریافت واقعی احساس نهان در وجودتان است، عین واقعیت را می توان با درک صحیح دریافت و سپس سعی در تغییر آن کرد.

چگونه می توان حقیقت و واقعیت را همانگونه که هست بدون تغییر و تفسیر دریافت؟ ببینید: پیشخدمت اداره یا مستخدم شما وارد اتاقتان میشود، ببینید، نگاه و رفتارتان نسبت به رئیستان چگونه است. آیا به هردوی ایشان به یک طریق می نگرید؟

حالت چشمهایتان یکی است یا کمی تفاوت دارد؟ اگر کوچکترین تفاوتی داشته باشد، شما آدمی خشن، بیرحم و تندخوی هستید.

شما به آن مرد زیردست بعنوان یک انسان زنده و یک آدم دارای شخصیت نگاه نکرده اید. نگاه شما نوعی تعبیر و تفسیر و تعریف بوده است. اگر او مرد ثروتمندی می بود، رفتار شما نیز متفاوت می شد. نگاه شما نگاهی اقتصادی بوده است. شما به یک انسان نگاه نکرده اید، بلکه به حساب بانکی او نگاه کرده اید حالا که مرد بیچاره فقیر بوده است، در نگاه شما هم حقارت و اهانت موج می زده است. در حالیکه اگر ثروتمند می بود، با احترام و با تحسین و با نگاهتان باو خوشامد می گفتید. بهرحال همیشه نوعی توجه و نوعی دید خاص در رفتار انسانها وجود دارد.

سعی کنید به همین دید و توجه خاص خوب بنگرید و حقیقت مطلب را از همین رهگذر دریابید.

از دختر یا پسرتان عصبانی هستید، با خود می گویید که بخاطر خودش می گویم، برای صلاح خودش است که عصبانی هستم. خوب به عمق مطلب بروید و با دقت توجه کنید و حقیقت را بررسی کنید. آیا حقیقت این است که به خوبی او بیشتر توجه دارید یا از نافرمانی او رنجیده اید و عصبانی هستید؟

آیا این حقیقت را قبول ندارید که ضمیر شما از نافرمانی فرزندتان صدمه دیده و عصبانیت شما در اثر همین عامل است؟

اگر ضمیرتان رنجیده است، حقیقت همان است و بقیه بهانه- شما تظاهر می کنید که می خواهید به فرزندتان کمک کنید. پس خوب واقعیت را بنگرید، احساس رنجش خویش را نیز درک کنید، عصبانیت شما هم بهمان دلیل است. این راز واقعی بودن و حقیقی بودن است.

بدین طریق می توانید در تغییر خود قدمهای مثبتی بردارید. زیرا فقط حقیقت است که تغییر ناپذیر است. فریب و دروغ قابل تغییر است. پس باید در رفار و منش خود تجدید نظر کنید و با هر قدمی که برمی دارید، هر کاری که می کنید و هر اندیشه ای که دارید، به عمق مطلب رسوخ کنید، حقیقت را بیرون بکشید، نگذارید تعبیر و تفسیر و الفاظ آنرا مخدوش و رنگ آمیزی کنند.

اگر این نوع ملاحظه و بینش در رفتارتان بوجود آید، رفته رفته، واقعی خواهید شد. و این نوع واقعیت این نوع حقیقت از نوع واقعی بودن حیوانات نیست. بلکه از نوع قدیسین و اولیاء است زیرا هرچه بیشتر با حقایق درونتان روبرو گردید، از رفتار غیرمنطقی و پوچ خویش باخبر می گردید و این آگاهی روزبروز بیشتر کمکتان خواهد کرد و کم کم، زشتی ها و ناهنجاریهای کردارتان از بین خواهد رفت، وقتی از کراهت آنها آگاه باشید، مسلماً نمیتوانند ادامه داشته باشند. با تعمق و واقع بینی عیوب خود را ببینید و سپس آنها را رها کنید.

____

«روش انوار طلائی و

در انتظار طلوع خورشید»

این یک روش ساده و عملی برای تغییر مسیر انرژی و راهنمایی کردن آن بطرف بالای بدن و سر می باشد. این روش را باید حداقل دوبار در روز به کار گرفت. بهترین زمان یکی اول صبح قبل از اینکه از رختخواب برخیزید و درست زمانیکه احساس می کنید بیدار شده اید است. در رختخواب مئت بیست دقیقه با این روش مدیتیشن کنید. برای این بهتر است بلافاصله پس از بیداری از خواب شب این روش را بکار بندید که در آن زمان شما بسیار پذیرا، حساس و تازه نفس و آرام هستید و مدیتیشن اثر عمیق تری بر شما خواهد گذاشت.

انسان وقتی از خواب برمی خیزد کمتر در ضمیرش فرو رفته است، بهمین دلیل هم این روش می تواند از شکافی که بین ضمیر انسان و وجود اصلی او ایجاد شده است نفوذ کرده و هسته مرکزی اش را لمس کند.

صبح هنگام، همه هستی و همه عالم تازه و پر انرژی هستند و موجی از بیداری سرتا سر جهان را فرا می گیرد. شما هم از این موج استفاده کنید.

اکثر مذاهب دنیا دعای صبح قبل از طلوع خورشید را بسیار مؤثر می دانستند، زیرا با برخاستن خورشید تمام انرژیهای عالم بکار می افتد. از این موج آرام استفاده کنید و توسط آن بدرون هسته اصلی خویش بروید.

روی رختخواب خود، آرام به پشت طاق باز دراز بکشید و چشمهایتان را ببندید ، هنگامی که دم فرو می برید متوجه نور عظیمی که از طریق سرتان وارد بدنتان می شود باشید. درست مثل اینکه خورشیدی جلوی چشمهایتان نزدیک سرتان طلوع کرده است. بگذارید این انوار طلائی تمام سرتان را پر کند و بعد به پایین به طرف تمام بدنتان از یر تا انگشتان پایتان نفوذ کند. وقتی دم را فرو می برید با این تجسم فکری، هوا را

بدرون ریه هایتان ببرید. این انوار طلائی وجودتان را شستشو می دهد و آنرا پر از انرژی و خلاقیت می کند. این را انرژی مذکر می گویند.

سپس زمانیکه تنفس را بیرون می دهید تجسم دیگری داشته باشید که عبارت است از بدرون بردن تاریکی بهمراه بازدم تا اعماق وجودتان. از سر انگشتهای پایتان تا مغز سرتان. درست مثل اینکه رودخانه ای تاریک بدرونتان جاری می شود و از سر انگشتهای پایتان و بطرف مغز سرتان روان می گردد و از آنجا خارج می شود. تنفسهای آرام و عمیق انجام بدهید تا تجسم را بهتر احساس کنید. این را انرژی مؤنث می گویند. این انرژی شما را قابل پذیرش و آرام می کند و به شما استراحت می دهد.

بهترین زمان برای انجام دوباره این تمرین شب هنگام است. زمانیکه می خواهید بخواب بروید و به پشت روی رختخواب به حالت استراحت کامل چند دقیقه دراز بکشید، هنگامی که احساس کردید بین خواب و بیداری موج می زنید مدیتیشن را به همان ترتیبی که در بالا ذکر شد انجام بدهید. این روش را هر بار بیست دقیقه بکار ببندید. اگر خوابتان ببرد عیبی ندارد حتی بهتر است زیرا عمل کرد این روش می تواند در ساعتهایی که در خواب هستید همچنان ادامه داشته باشد.

اگر به این روش سه ماه ادامه بدهید، با کمال تعجب خواهید دید که تغییرات ژرفی در شما به وجود آمده و درهای بسیاری برویتان باز شده است.

در انتظار طلوع خورشید

درست پانزده دقیقه قبل از طلوع خورشید، هنگامی که آسمان کمی روشن تر شده است، فقط بایستسد و نظاره کنید و در انتظار طلوع خورشید باشید، درست مثل عاشقی که در انتظار محبوبش ایستاده است. امیدوار و علاقمند؛ اما آرام. بگذارید خورشید طلوع کند و همچنان به نظاره کردن ادامه بدهید. همزمان با طلوع خورشید طلوع چیزی را در خود احساس کنید.

هنگامی که خورشید کاملاً طلوع کرد و درافق پدیدار شد، احساس کنید که این طلوع کاملاً نزدیک بدن شما است، آنقدر نزدیک که انگار در بدن شما طلوع کرده است. نور و گرمای آن را در بدن خود احساس کنید و حداقل ده دقیقه آرام به همین حال باقی بمانید و بعد چشمهایتان را ببندید. پس از این نظاره ده دقیقه ای نگاتیو خورشید همچنان در عدسی چشمهایتان وجود دارد و با چشمهای بسته واقعاً خورشید را در درونتان می بینید و آرامش و گرمای عمیقی همه وجودتان را برای تمام روز پر می کند.

تمام هنر مدیتیشن در این است: چگونه کاملاً در آنچه که می کنید قرار بگیرید، چگونه افکار و اندیشه های مختلف را کنار بگذارید و چگونه انرژیی را که جهت اندیشه های مختلف بکار می رود و در جهت دیگر یعنی در آگاهی کامل بودن و در زمان حال بودن بکار ببرید.

«آگاهی در حرکت و در دویدن»

هنگامیکه انسان در حرکت و فعالیت است، به طور طبیعی آگاه و متوجه اطرافش می باشد. اما وقتی نشسته باشد، ساکت و بی حرکت است و طبیعتاً دراین حالت اولین چیزی که به سراغ انسان می آید خواب است. در رختخواب خیلی مشکل است که انسان مدتی طولانی خود را بیدار و آگاه نگهدارد؛ زیرا تمام عوامل در جهت کمک در بخواب رفتن است. اما در حرکت و فعالیت درست برعکس می باشد و تمام وجود انسان در جهت آگاهی محض است و تنها مشکل اینستکه اغلب این حرکت بصورت مکانیکی در میآید.

باید راهی پیدا کنید که بتوانید ضمیر و روحتان را در یکدیگر حل کنید و یگانگی و وحدت بین آنها را ایجاد کنید.

بسیار دیده شده است که این وحدت و یگانگی را شناگرها در حال شنا کردن یا دونده ها در حال دویدن احساس کرده اند. شاید به تصور شما هم نیاید که دویدن هم بتواند یکی از روش های مدیتیشن باشد، اما بسیار اتفاق افتاده است که دونده یی در حال دویدن به حالت مدیتیشن عمیقی درآمده و ناگهان خود را در ماوراء بدن احساس کرده و به آن چیزی که اصلاً در انتظارش نبوده است، دست یافته است.

پس دویدن هم می تواند روشی دیگر برای رسیدن به اگاهی باشد. آیا هیچ اتفاق افتاده است که صبح هنگام در هوای تازه و آزاد زمانیکه همه عالم از خواب برخاسته اند. به دویدن پرداخته باشید؟اگر چنین است پس می دانید که در این دویدن، چگونه بدن با حرکت زیبا و موزون و تنفس منظم و هماهنگ با فرو دادن هوای تازه و لمس طبیعت از خواب برخاسته و با روح و روان خود هماهنگ می شود و از زندگی سرشار گشته و ناگهان لذتی و افراد در درونش فوران می کند.

دونده ها معمولاً این لحظات سرشار از زندگی و اگاهی را ضمن دویدن احساس می کنند ولی هرگز آنرا جدی نگرفته و از این رهگذر توشه ای برنداشته اند، درحالیکه اگر توجه داشته باشند، بیش از هرکس دیگری می توانند به حالت مدیتیشن نزدیکتر باشند. در .رزشهای دیگر هم به همین منوال است. ورزش شنا هم با حرکات هماهنگ و یکنواختی که به بدن می دهد، کمک بسیاری برای نزدیک شدن انسان به حالت

مدیتیشن می کند. باید این عقیده قدیمی که حالت مدیتیشن یا مراقبه فقط نشستن زیر درختی، بدون حرکت و مژه زدن است، به کناری گذاشته شود. ممکن است این حالت یکی از حالات مدیتیشن بوده و برای عده ای مناسب باشد. برای مرد جوانی که پر از انرژی و زندگی است، نشستن بی حرکت، نوعی سرکوبی و نوعی عذاب است نه مدیتیشن.

پس دویدن را شروع کنید. صبح زود در جاده ای خلوت؛ ابتدا روزی نیم کیلومتر بدوید و رفته رفته مسافت را زیادتر کنید تا روزی سه کیلومتر برسد. در هنگام دویدن، از همه بدن استفاده کنید، درست مثل یک بچه کوچک عمیقاً تنفس کنید و بگذارید تنفستان با حرکات بدنتان هماهنگ باشد. سپس زیر درختی بنشینید و بگذارید بدنتان خنک شود و نسیم خنک را فرو ببرید و احساس آرامش کنید.

هنگام انجام ورزش ها نگذارید حرکات بدن برایتان اتوماتیک شود. هر حرکتی را با آگاهی و توجه کامل انجام دهید تا زمانیکه این حرکات برایتان ایجاد بیداری و آگاهی نمی توانند سودمند باشند.

«روان پاکسازی»

روزی شصت دقیقه بنشینید و دنیا را کاملاً فراموش کنید، بگذارید دنیا برایتان محو شود شود و شما هم در دنیا محو شوید. صد و هشتاد درجه برگردید و فقط به درون خویش بنگرید. در ابتدای کار شما فقط ابرهای مبهمی خواهید دید؛ اما نگران نباشید، این ابرها در اثر روان تحت فشار شما بوجود آمده اند زیرا شما همیشه با عصبانیت، تنفر، حرص و آز و این قبیل احساسات برخورد داشته داشته اید و همیشه نیز آنها را سرکوب کرده اید. همه تعالیم اخلاقی نیز شما را وادار به سرکوبی آنها کرده است، اما همه آنها هنوز در وجود شما هستند و همانند جراحات عمیقی که پنهانشان کرده باشید درد و سوزش خود را نشان می دهند. بهمین دلیل هم من اصراردارم که شما به پاکسازی روان خویش بپردازید و تا این ابرهای مبهم و تیره دست از سرتان برنداشته اند به این کار ادامه بدهید. شاید از انجام این کار خسته بشوید و چیزی دستگیرتان نشود و بخواهید دوباره و خیلی سریع به همین دنیا برگردید. احتمالاً با خود خواهید گفت:« کو آن باغ؟ کو آن رایحه خوشبو؟ در اینجا که جز تعفن و آشغال چیزی به چشم نمی خورد.» زمانیکه شما چشم می بندید و به درون می روید با چه چیزی برمی خورید؟ مسلماً با باغ پر گلی که بودا راجع به آن صحبت می کرد روبرو نخواهید شد، بلکه با جهنمی از خشم و نفرت و خشونت که همیشه در آنجا سرکوب شده است روبرو خواهید شد. خشمی که سالها جمع شده نفرتی که مدتها سرکوب شده و خشونتی مه دیر زمانیست در آنجا انبار شده است. پس خیلی طبیعی و بجاست که که هیچ کس راضی نمی شود. چشم ببندید و بدرون بروید. همه می خواهند در برون خویش باشند و مدام می خواهند برای سرگرم شدن به باشگاه و سینما و تئاتر بروند و دوست دارند دور هم جمع بشوند و احیاناً غیبت یکدیگر را بکنند. همه می خواهند به طریقی مشغول و سرگرم باشند تا خسته شده و بخواب بروند. این رسم چندین ساله شما و همه مردم جهان است.

بنابراین هنگامیکه شما چشم می بندید و شروع به نگریستن بدرون خویش می کنید، با تعجب می بینید که علیرغم گفته بودا از باغ پر گل و رنگارنگ و رایحه جانبخش خبری نیست و بجای آن بازداشتگاههای کار اجباری آدلف هیتلر را می بینید و با خود می گویید «چرا بر زخم هایم نمک بپاشم؟» چرا آنها را دستکاری کنم؟ و در نتیجه مأیوس و خسته خواهید شد.

اما در اینجا روان پاکسازی به کمک شما خواهد آمد. اگر با تعمق کامل به مدیتیشن روان پاکسازی بپردازید، همه این ابرهای تیره را به بیرون خواهید راند و آرامش فکری را بدست خواهید آورد.

پس از بیرون راندن خشم و نفرت و کینه و آز و لایه های تیره غم و یأس و سرخوردگی از وجودتان آنگاه خواهید توانست به آرامی و نرمی تمام به درون خود بخزید و در آنجا آسایش را بدست آورید. دیگر هیچ مانعی در آنجا ضد شما نخواهد بود.

آنگاه ناگهان خود را در دنیایی کاملاً متفاوت و در باغی پر گل و مصفا با رایحه یی جانبخش خواهید یافت.

فصل دوم

دنیای صوفی گری

"داستان شن ها"

اکنون می خواهیم به دنیای صوفیان قدم گذاریم دنیای صوفیان دنیای معمولی نیست جهان الوهیت است دنیای نظریه و منطق و فلسفه نیست دنیای دعا و ثنا هم نیست فقط یک تمرین عملی را به ما نشان می دهد صوفی گری یا تصوف تحقیق و بررسی نیست کاملا واقعی و حقیقی است واهی و خیالی نیست منضبط نیست علمی هم برای آموختن ندارد و دیدگاه دنیایی هم ندارد.

هر نظامی برای خود تعریف و مقرراتی دارد اما صوفی گری نظام و سیستمی ندارد و تعریف خاصی هم برای هستی و آفرینش ندارد فقط راهی به دنیای اسرار هستی دارد هیچ چیز را شرح نمی دهد فقط به سادگی به اسرار اشاره آن می کند و شما را بطرف اسرار هدایت می کند صوفی گری شما را از یک شگفتی به شگفتی دیگر رهنمون خواهد شد و شما را به ژرفای اسرار می برد اما هیچ گونه تعریفی برای شما نخواهد کرد توضیح کاملی راجع به چیزی به شما نخواهد داد فلسفه و منطق را هم به یکدیگر نمی بافد بلکه داستان سرایی می کند صوفی گری علم ماوراء طبیعت است علم استعاره و تشبیه است اشاره یی با سرانگشت به ماه است.

اگر بخواهید ماه را بشناسید انگشت را تجربه و تحلیل نمی کنید انگشت فقط اشاره می کند و شما جهت را دنبال می کنید تا مطلب را دریابید داستانهای صوفیان فلسفی نیستند آنها فقط اشاراتی آرام و لطیف هستند نجوایی شیرین هستند صوفی این داستانها را با صدائی آرام و نجوا می کند طبیعتا آنهائیکه با دلسوزی و محبت گوش فرا می دهند و با یکدلی می شنوند آنهائیکه آماده هستند که قلبشان را با ایمان و اعتقاد باز

بگشایند می توانند بفهمند که صوفی گری چیست و فقط آنهائیکه قدرت عاشق بودن را دارند می فهمند که صوفی گری و پیغام آن چیست.

صوفی گری یک تجزیه و تحلیل منطقی نیست البته خیلی هم دور از منطق نیست صوفی گری می گوید: منطقی بودن یک طرف بی نهایت است و غیرمنطقی بودن طرف دیگر آن صوفی گری درست چیزی ما بین این دو است نه خیلی با منطق و نه بی منطق مثل" سقراط "منطق ندارد اما مانند" بودهیدهارا" هم بی منطق نیست.

صوفی گری می گوید همه با نامهای مختلف بیک سو میروند صوفی گری می گوید حتی اگر با منطق هم شروع به سفر کنید به جایی خواهید رسید که ناچارید منطق را رها کنید و بدون آن به سفر خود ادامه دهید گهگاه زندگی ناچار است بدون منطق ادامه پیدا کند.

صوفی گری از افراط و زیاده روی می پرهیزد خط میانه را می رود درست خط طلایی میانه را دارد در صوفی گری کلید اصلی تمرکز داشتن در قلب است صوفی مخالف عقل و تفکر نیست فقط به احساسی بودن بیشتر باور دارد و علاقه نشان می دهد صوفی گری کاملا با تعقل تفاوت داد صوفی تمرکزش بر قلب است و اصلا اهمیتی به عقل نمی دهد صوفی نوعی بیداری قلبی دارد یوگی ها و ذنیست ها بیداری مغری دارند در حالیکه صوفیان بیداری قلبی. راه صوفیان راه عشق است.

داستانهای صوفیان معمایی و پیچیده نیست امثال و حکم است داستانهای اخلاقی است تکان دهنده نیست برنده نیست بلکه دلربا و پرکشش است راه عشق است نرم و لطیف است قصه های مکاتب دیگر عرفانی مثل یوگا و ذن، خشن و مشکل است اما صوفی گری لطیف و ظریف است قصه های یوگی ها و ذینیست ها شما را به ماوراء عقل می برد در حالیکه داستانهای صوفیان شعر است ملودی است باید درباره آنها تفکر کرد آنها را جرعه جرعه آشامید و مزه مزه نمود و خلسه ای شیرین پیدا کرد در حالیکه به داستانهای یوگی ها و ذینیست ها باید با تمرکز و تمام قوا نفوذ پیدا کرد باید تمام دنیا را فراموش کرد و با جدیت بدنیای داستان فرو رفت و تمام نیروی خود را صرف حل معماهایش کرد.

صوفیان در محیطی بسیار دوستانه گرد هم می آیند چای می نوشند و داستان می گویند ظاهرا داستانها ساده است اما عمق آنها پرقوه، بانفوذ و پرمعناست آنچه را که یک سالک ملزم به دانستن آنست در لابه لای داستانهای صوفیان یافت می شود سالکان و مریدان با یکدلی و علاقمندی و با قلبی باز و روشن به سخنان مرشد گوش فرا می دهند داستانها شیرین و شنیدنی و در عین حال اسرارآمیز هستند.

گفتیم که دنیای صوفیان دیدگاه دنیای ندارد یعنی فلسفه ای نیست که شما باورش دارید تعریف مشخصی راجع به حقیقتی نیست که عقیده شما را تغییر دهد دیدگاه دنیایی چیزهایی به شما می آموزد و شما را دانشمندتر می کند اما دنیای صوفیان شما را درجهت حقایقی دوست داشتنی سوق می دهد شما را عاشق هستی و آفرینش می کند انسانی که راجع به هستی می اندیشد کمی خصومت آمیز فکر می کند زیرا در خلال اندیشه های خویش مشکلاتی از هستی برای خود خلق می کند که غیرقابل حل است سعی می کند که اسرار را کشف کند او برای کشف این اسرار می جنگد.

صوفیان می گویند: ما و هستی یکی هستیم با او نجنگید با هستی همگام شوید به او عشق بورزید تا او هم اسرارش را بر شما آشکار کند سعی نکنید او را مغلوب کنید با نغمه او نغمه سرایی کنید با او نرم و عاشقانه صحبت کنید با او دوست باشید با او ظالمانه رفتار نکنید نسبت به او متجاوز نباشید نیازی به تندخویی نیست او اسرارش را به شما می گوید روش فیلسوفانه روش علمی و روش روشن فکرانه همه نسبت به هستی نوعی تجاوز است می خواهید به زور و عنف هستی را وادار به پرده برداری از اسرارش کنید می خواهید به زور او را عریان نمائید این جبر علم و روش منطق است.

صوفیان می گویند: اصلا نیازی به این روز و جبر نیست هستی با آغوش باز منتظر شماست تا اسرارش را بر شما آشکار سازد هستی در انتظار عشق و عطوفت شماست به او نزدیک شوید او شما را در بر خواهد گرفت و آرام آرام رموزش را برای شما فاش خواهد ساخت.

دیدگاه دنیایی موضعی تجاوزکارانه است گفتیم که صوفیان دیدگاه دنیایی ندارند نظام ندارند زیرا بعضی نظام ها بنوعی دست و پاگیر و بنوعی مشکل هستند فلسفه گاهی در اطراف انسان حصاری بوجود می آورد

در حالیکه دنیای صوفی گری دنیای آزادیست هیچ سیستمی اطراف شما بوجود نمی آورد شما را وادار نمی کند که به روش بخصوصی اعتقاد داشته باشید و عمل کنید.

بله صوفی گری به شما یاد نمی دهد که از سیستمی مشخص پیروی کنید صوفی گری می گوید توکل کنید اصراری ندارد که اعتقاد داشته باشید اعتماد کردن با اعتقاد و باور داشتن کاملا فرق می کند اعتقاد یعنی به نظریه یا فلسفه خاصی که دیدگاه دنیائی دارد باور داشتن مثلا شما به لزوم وجود امید در زندگی اعتقاد دارید اما وقتی به چیزی اعتماد کنید مثلا اگر به زندگی اعتماد کنید قدرت بیشتری نشان داده اید باور داشتن را نمی شود بجای اعتمادکردن بکار برد این کلمه ضعیف تر از قدرت اعتماد است باور داشتن از مغز تراوش می کند و اعتماد کردن از قلب کیفیتشان تفاوت دارد ابعادشان متفاوت است اعتقاد ورزیدن و باور داشتن انسان را جزئی از روش می کند بنده و برده آن می کند اگر جایی را پیدا کردید که باورها و اعتقادات بر شما تحمیل نشدند و اعتماد بجای آن بود بدانید که سر منزل مقصود همان است جائیکه می توانید واقعا رشد کنید و به آزادی مطلق برسید هیچ طریقی برای رشد کردن بجز طریق آزادی نیست گفتم که صوفی گری فلسفه نیست اما مخالف فلسفه هم نیست از کنار آن خیلی نرم می گذرد صوفی گری می گوید: چرا با کلمات لجبازی کنیم در حالیکه حقیقت در دسترس همه هست وقتی می توانید بطرف خورشید رو کنید و زیر اشعه تابان آن به رقص آئید چرا راجع به تئوری خورشید هراسانید؟ چرا تجربه نمی کنید؟ تجربه ای موثق و قابل اعتماد فلسفه می چرخد دور میزند و حاشیه میرود بندرت به مغز و هسته حقیقت رو می آورد فقط راجع به حقیقت می اندیشد و تفکر می کند و این کمی مشکل تر است.

باید با حقیقت روبرو شد نه اینکه راجع بآن تفکر کرد حقیقت نتیجه گیری نیست باقیاس منطقی به حقیقت نخواهید رسید حقیقت اینجاست خود شما طبیعت پرندگان، خورشید، ماه، اینها همه حقیقت هستند حقیقت همه جا هست آنوقت شما چشمها را می بندید و راجع بآن تفکر می کنید.

صوفی گری دنیای اندیشه نیست دنیای زیستن است راه زندگیست نه فلسفه زندگی خود زندگیست.

صوفی گری بررسی و تحقیق نمی کند انسان راجع به اموری بررسی می کند که آنرا نشناسد راجع به چیزی می اندیشد که آنرا نیافته باشد انسان کور راجع به روشنایی می اندیشد آدم کر راجع به موزیک می اندیشد وقتی راجع بخدا می اندیشد فکر نمی کنید که مثل کوری هستید که راجع به روشنایی تفکر کرده اید خدا را که ندیده اید او را نچشیده اید لمس نکرده اید به چه چیزی می اندیشید؟ بلی اندیشه انسان و تصورش بسیار قوی است برای خود سیستمی درست می کند و همان سیستم نامربوط را ادامه می دهد خوب یا بد منطقی یا غیرمنطقی بهرحال نامربوط و نامعقول است. بازی تفکر است. صوفی گری یک بازی فکری نیست. عملی و حقیقت بین است. اگر از یک صوفی راجع به خدا سؤال کنید، خنده ای خواهد کرد یا شعری برایتان خواهد خواند یا داستانی برایتان خواهد گفت. خیلی ساده خواهد گفت، بچه نشو! بیا عملی بیندیش. یک صوفی واقعی همیشه از بحث راجع به این موضوع پرهیز می کند. اگر راجع به بهشت از او سؤال کنید. او راجع به بدبختی ها و بدشانسی های شما صحبت خواهد کرد و خواهد گفت که چگونه خود را از شر آنها خلاص کنید تا بهشت را به دست آورید. خواهد گفت بهشت جایی جز درون تو نیست، حقیقت بین باش. بهشت تو هستی.

صوفی ها همیشه راجع به چگونگی صحبت می کنند. دراین مورد از هر عالِمی عالِم ترند. صوفی گری نردبانیست به طرف خداوند و به طرف بهشت. آنها وقت خود را برای صحبت در اطراف بهشت هدر نمی دهند، بلکه متدهای حساس خود را برای یافتن آن به شما نشان می دهند. آنوقت است که درهای بهشت در درون شما باز می شود. یک پدیده داخلی، یک فضای داخلی و یک آتمسفر درونی در شما تجلی می کند.

صوفی گری حتی مذهب نیست. گهگاه مزه مذهب را داراست. اما معبد و دیر ندارد. کتاب آسمانی ندارد، نوعی مشرب آزاد است. هرجا، هرکسی می تواند صوفی شود. لازم نیست به چیزی یا به کسی وابسته باشد، بیشتر مردم سعی می کنند خود را وابسته به مکتبی و روشی بدانند. صوفیان جز این می اندیشند. آنها فقط می خواهند روحانی بودن و خداشناسی را در درون خود خلق کنند. آنها نمی خواهند فقط نشانه مذهبی بودن را داشته باشند، بلکه نور روحانیت را در درون خود روشن می کنند.

بسیارند کسانیکه دست از دنیا شسته و به گوشه ای عزلت جسته اند، آنها می گویند که به این دنیا علاقه ای ندارند و فقط به آخرت می اندیشند، اما به نظری دقیق و از نزدیک می بینند که دنیایی نبودن آنها فقط به خاطر اینست که تمام مظاهر دنیایی را در دنیای دیگری که به باور ایشان طولانی ترو مداوم تر است می جویند. آنها امیدوارند که در بهشت موعودشان، تمام لذات و شیرینی های این دنیا را ابدی دریافت دارند. غذاهای بهشتی، خیلی خوشمزه تر، خیلی مقوی تر، حوریان پری پیکر بهشتی همیشه جوان، میوه های آبدار، بستر پرقو و شربتهای گوارا، بله آنها فقط لذات دنیایی را کمی به تعویق می اندازند، موکول به آینده می کنند. اما به این شرط که ابدی باشند. یک فرد مذهبی فقط مذهبی است. خدا را قبول دارد. کائنات را قبول دارد. لازم نیست حتماً مسلمان یا مسیحی یا کلیمی یا هندو باشد. او به سادگی مذهبی و روحانی است. خدا را از صمیم قلب می پرستد. آیا مسیح مسیحی بود؟ فقط مذهبی و روحانی بود، خداشناس بود. من می گویم که او یک صوفی بود. آیا بودا بودایی بود؟ آیا محمد مسلمان بود؟ نه آنها با دیانت، روحانی و خداشناس بودند. آنها صوفی بودند. صوفی کسی است که به عمق الزامات مذهب وارد می شود و هرچه غیر لازم باشد، نادیده می گیرد.

من شما را به این حرکت بزرگ دعوت می کنم. کسی می تواند به این دعوت وارد شود که واقعاً و قلباً مشتاق باشد. با عشق و علاقه گوش فرادهد و بشنود نه اینکه جدل کند و بحث نماید. فایده ای ندارد، صوفیان سعی نمی کنند که مخالفان را قانع کنند. فقط در خدمت آنانی هستند که می خواهند شریک برکتشان شوند. دعوتی است برای همه، درها برای همگان باز است. در صورتیکه شجاعت داشته باشید، علاقه داشته باشید و اهل مباحثه نباشید. آنهائیکه خیلی مباحثه گرند، اغلب آدمهای ترسویی هستند. نمی خواهند امتحان کنند. همیشه آدمهای شجاع به ناشناخته ها گام برمی دارند. فقط آنهائیکه بدون چون وچرا و با شجاعت به دنیای ناشناخته صوفی گری قدم می نهند، آنهائیکه اساس کارشان بر علاقمندی و خواهش درونیشان استوار است موفق خواهند شد. مسلماً چون و چرا و بحث در مورد شناخته ها و دانسته ها کاری منطقی است، اما در مورد ناشناخته ها شما چگونه به نتیجه می رسید؟ ناشناخته ها از شناخته های گذشته شما بیرون نخواهد آمد. ناشناخته ها در آینده وارد می شوند، از جائیکه ما نمی توانیم پیش بینی کنیم. از سرچشمه ای

ناشناخته. خاطرات و اندوخته های فکر شما موفق به کشف ناشناخته ها نخواهند شد. برای همین هم می گوئیم که با دلسوزی و محبت گوش کنید. هماهنگ شوید، انگار که به قصه ای شیرین گوش فرا داده اید. با قصه و داستان بحث و مجادله نخواهید کرد. داستان را مثل بچه ها گوش می کنید. از نکات ظریف آن لذت می برید و به عمق روح داستان پی می برید، داستان چه می خواهد بگوید و هرچه بیشتر بدان دقت و توجه کنید، فهم بیشتری از آن به دست خواهید آورد.

فقط اعتماد به دنیای صوفی گری، شما را وادار به پانهادن به دنیای ناشناخته های آن خواهد کرد.

صوفیان می گویند: شما صخره بوده اید، درخت و پرنده و حیوان بوده اید، گل و گیاه سبز بوده اید، شناخت همه اینها برای شما ساده است، زیرا از میان همه اینها گذشته اید، شما از سرزمینهای بسیاری رد شده اید.

رودخانه از سرچشمه خود که در میان کوهها بلند و دور افتاده است شروع می شود و از میان دشتها و دره ها و سرزمینهای بسیاری می گذرد تا به دشتهای بی پایان برسد و بخشکد.

هر کلمه ای می تواند شما را به روح و جان مطلب رهنمون باشد.

رودخانه و نهر تشبیهی است برای زندگی من و شما و هرکس دیگر. زیرا هیچ یک از ما ناگهان به این سرزمین پرآشوب قدم ننهاده ایم و شما تصادفاً به این دیار نیامده اید، شما از دیرزمانی پیش برای همیشه اینجا بوده اید، رودخانه و نهر زندگی شما سالهاست که در جریان است. از کوههای دوردست که فراموش شده اند، از سرچشمه ای که اصلاً نمی دانید کجاست، از سرزمینهایی عبور کرده اید، از دشتهایی گذشته اید که به خاطرتان نمی رسد. شما همه چیز بوده اید. هر نوع تجربه ای برای شما امکان دارد. زیرا خود شما همه امکانات هستی بوده اید. اما متأسفانه شما همه چیز را فراموش کرده اید. البته بسیار دیده اید، اما ضمیرتان گنجایش نگاهداری نود و نه درصد از تجربه های خود را فراموش کنید و فقط یک درصد را نگاهدارید. پس از گذشت چند روز حتی یک درصد را هم نمی توانید کاملاً حفظ کنید، مقداری از آن محو می شود و پس از چند سال همه آن از بین خواهد رفت و فقط رایحه ای دلپذیر از آن در خاطرتان خواهد ماند.

اگر توجه شما بیشتر برانگیخته می شود، قادر خواهید بود که مقدار بیشتری از تجربیات خویش را حفظ کنید. بودا می گوید اگر مغز شما از مشکلات روزانه انباشته نگردد، قادر خواهید بود که زندگی گذشته خود را به خاطر آورید. این درست است، اگر توجه شما به این دنیای خالی کم شود و آرام بگیرید، آنوقت روشنایی و نور به طرف گذشته جریان می یابد. این واقعیتی است که برای بودا اتفاق افتاد و همه گذشته خود را به یاد آورد و بازگو کرد. بیاد آورد که زمانی گل بوده و زمانی درخت، زمانی خاک و زمانی سبزه، زندگی شما هم اینچنین بوده است.

پیام هستی به ما داده شده است. بگذارید با آن همگام شویم پیام می گوید که برخلاف جریان آب شنا نکنید، پیغام با جریان رودخانه روان است و این همان زندگی شماست. نترسید زیرا این رودخانه از سالها قبل، قرن ها قبل در جریان بوده است. شما به ناگهان قدم به این دنیا ننهاده اید، جریان قبلی داشته اید، ادامه قبل هستید «ضمیر انسان یک نهر است».

در غرب اولین شخصی که این جمله را بر لب آورد «ویلیام جیمز» بود. «رودخانه ضمیر» «نهر آگاهی». حتماً او هم این جمله از یک صوفی شنیده بود. صوفیان همواره از «نهر آگاهی» و «رودخانه ضمیر» از «رودخانه زندگی» صحبت می کنند. از حرکت و پدیده ها گفتگو می کنند. زندگی ساکن نیست. حتی وقتی انسان ساکت و بی حرکت در جایی باقی بماند، باز هم ساکن نیست. وجود او در جریان است. هر لحظه همه چیز تغییر پیدا می کند. بدن در جریان و مغز در جریان است. وجود شما در جریان است. حتی برای یک لحظه نیز متوقف نخواهد شد. امروز صبح چه خوشحال بوده اید، چه مطمئن و سردماغ بوده اید، بعدازظهر نامطمئن و شکاک و شب عیبجو، بدبین و بدگمان صبح ها تقریباً همه بی گناه و خوشحالند. اما درطی روز از بس که فریب می خورند، از بس که اینطرف و آنطرف کشیده می شوند، بی گناهی خود را و سرحالی خود را رفته رفته از دست می دهند.

شما دائماً درحال تغییر هستید و اگر لحظه ای سعی کنید که خودتان باقی بمانید و تغییر نکنید، آنوقت به دردسر می افتید. زیرا خواسته اید برخلاف زندگی خود رفتار کنید زیرا خواسته اید با آن بجنگید. پیغام را

فراموش نکنید. برخلاف جریان رودخانه شنا نکنید. رودخانه زندگی شماست: نترسید این رودخانه سالهاست که در جریان است و قرنهای آینده نیز در جریان خواهد بود. حتی تا ابدیت ادامه خواهد داشت.

شما اساس و پایه این جهان ومحصول و فرآورده، آن هستید. از بین نمی روید و محو نخواهید شد. حتی اگر ظاهراً از بین بروید، باز هم هستید جوهر اصلی شما هست. ذات شما باقی خواهد ماند، آنچه که جوهر شما نیست، شما نیستید، اساس وجود شما نیست، بگذارید محو شود.

اگر خدا شما را خلق کرده است، به طرف او خواهید رفت. زیرا همیشه سرچشمه هدف نهایی است. دایره همیشه از آنجائیکه شروع می شود کامل می گردد. به محلی خواهید رسید که شروع کرده اید.

رودخانه از میان کوهها سرچشمه می گیرد و به شنهای صحرا می رسد. سرچشمه همیشه دربلندی ها قرار دارد. به خاطر همین است که بیشتر مردان خدا و مذهبیون اعتقاد دارند که آدم از بلندیها به زمین آمده است. برای همین هم مسیحی ها با فرضیه مسیر تکامل داروین مخالفت می کنند، زیرا این فرضیه کاملاً مخالف مذهب می باشد. فرضیه داروین می گوید: بشر از بلندیها نیامده است، بلکه از دره ها و پستی ها آمده است. می گوید بشر از پایین به بالا می آید، نه از بالا به پایین. اما مذهبیون درست به عکس این فرضیه معتقدند. به آنها گفته شده است که انسان از طرف خدا، ازبلندیها آمده است. از این اعتقاد می توان چنین برداشت کرد که اگر بشر از سوی خدا آمده است، لاجرم به سوی او بازگشت خواهد کرد. «از جائیکه آمده ای به همانجا برگشت خواهی کرد».

فرضیه داروین غیرقابل قبول است. اگر بشر از پستی ها بلند شود، هرگز نمی تواند تکامل پذیرد. به کجا برخواهد گشت؟. این فرضیه ارضا کننده نیست. اگر قرار باشد خط دایره کامل شود و بشر از جائیکه شروع کرده است به همانجا برسد، پس چگونه صعود کند؟ چگونه سیرتکاملی را بگذراند. اگر قرار باشد دوباره به دره ها مراجعت کند، چگونه تکامل می یابد؟ برای رسیدن به تکامل واقعی باید از کویر گذر کرد. باید شنهای داغ را پشت سر گذاشت.

به هر حال دیر یا زود وجدان و ضمیر هر شخص باید با صحراهای خشک و بی آب و علف روبرو شود. بدون گذشتن از کویرهای شنی، انسان هرگز بالغ و رسیده نخواهد شد. گذشتن از صحرا و از کویرهای خشک و از شنهای گرم آن قسمتی از تربیت روح و روان انسان است. در واقع هنگامیکه بشر با کویر مواجه می شود، به مذهب و ایمان می اندیشد. بالاخره هر وجدان و ضمیری روزی به نقطه بن بست می رسد، نقطه ای که صوفیان آنرا کویر می گویند. کویر جایی است که شما احساس می کنید در حال فنا هستید. جائیکه در حال مرگید. کویر جائیست که شما کاملاً ناامید می شوید. پوچ و توخالی می شوید، به فکر خودکشی می افتید. جائیکه نمی دانید چه بکنید؟ بمانید یا نمانید؟

بودن یا نبودن «to be or not to be» دیر یا زود هر ضمیری باید با کویر روبرو شود بدون گذشتن از این کویر، هرگز به بلوغ فکری نخواهید رسید. وقتی با کویر روبرو شدید، به خدا و دین و ایمان می اندیشید. وقتی اندیشیدن به این امور آغاز شد، وقتی خوب اندیشیدن آغاز شود، دیگر مهم نیست. چه کسی متفکر است؟ چه کسی تمرکز دارد؟ چه کسی «مدیتیشن» می کند؟ چه کسی دعا می کند؟

وقتی اوضاع خوب نمی گذرد، انسان مجبور به فکر کردن می شود. حتماً در جائی اشتباهی رخ داده است. اینهم پدیده ای تعجب آور است. هنگامیکه شخص از همه نعمات برخوردار است با کویر مواجه می شود، معمولاً اجتماعات پیشرفته و غنی با کویر مواجه می شوند. جوامع عقب افتاده و فقیر هنوز خیلی از کویر دورند. آنهائیکه همه چیز دارند محتاج ترند و به کویر نزدیکتر. شما که هرچه خواسته اید دارید، زن دلخواه خود را گرفته اید، خانه، پول، حیثیت اجتماعی، قدرت و همه چیز را به دست آورده اید، شمایی که هرچه در رویاها می دیده اید، به دست آورده اید. دیگر چیزی نمانده است که آرزو کنید، یا در رویا بیندیشید. حالا کویر به شما نزدیک می شود. ناگهان نوعی بی خوابی به سر شما می زند. حتی نمی توانید یک خواب راحت داشته باشید. کویر همه جا به چشم می خورد. از این کویر چگونه خواهید گذشت؟ کویر پوچی ها، کویر دلتنگی ها، کویر اضطرابها، کویر غم ها و کویر بیهودگیها؟

درست مثل دیگر موانع، رودخانه از این یکی از هم خواهد گذشت. نهر زندگی از این یکی هم خواهد گذشت.

طبیعتاً همه، از زندگی گذشته خود الهام می گیریم. اغلب هم فایده بخشیده است. اما روزی فرا خواهد رسید که گذشته ها دیگر نامربوط خواهند بود و کاری برایتان نخواهند کرد. این همان دردسر و بحران عظیم است که از طرفی هم فرصتی بسیار مناسب می باشد.

چینی ها لغت خاصی برای بحران ندارند. آنها بجای این لغت یک عکس و یک منظره برای این لغت دارند. اندیشه چینی ها برای این لغت بسیار زیبا و جالب است. این اندیشه دو رو دارد : یک معنی خطر دارد و دیگری فرصت مناسب معنی می دهد.

بحران به معنای خطر و فرصت مناسب است. این کاملاً به شما بستگی دارد. اگر بخواهید بنابر احوالات گذشته خود عمل کنید، خودکشی تنها راه آنست. این راه خطرناک آنست. اما اگر عاقل و باهوش باشید و مشکل را ببینید و متوجه باشید که مسأله جدید است و راه حل آنهم باید جدید باشد و بدانید که جوابهای گذشته کاری نخواهند کرد و تجربه های گذشته بی فایده خواهند بود و اگر هوش کافی داشته باشید که به عمق مطلب بنگرید، آنوقت فرصت مناسب و امکانات را خواهید دید. برای گذشتن کویر، باید کاملاً به بلوغ فکری رسیده باشید. باید به یکپارچگی و کمال رسیده باشید و به خاطر داشته باشید که بسیارند کسانیکه باین مرحله دلنشین رسیده اند.

ما همه عادت کرده ایم که از گذشته خود پیروی کنیم و آنرا ادامه دهیم. فرصت های مناسبی را که برای اندوختن تجربه های جدید در اختیارمان قرار می گیرد از دست می دهیم. ما مسلمان یا مسیحی یا کلیمی و بودایی به دنیا می آییم و دنبال آنرا هم می گیریم. می ترسیم که نام سالک را بر روی خود بنهیم، فکر می کنیم باید به مسجد و کلیسای جدیدی برویم. درحالیکه این سالکان راه خدا جای مشخصی ندارند. شما فکر می کنید صوفی گری هم تشکیلات خاص خود را دارد و این درست نیست. فکر می کنید که نوعی سیستم اعتقادی دارد و این درست نیست. صوفی گری دنیای کاملاً جدید و تازه ایست. هرچه می خواهید با شید. هر مسلکی دارید، داشته باشید، صوفی گری کاری به آن ندارد، صوفی راهب و تارک دنیا نیست. ترک دنیا صفات انسان را از بین می برد. عواطف را از آدم می گیرد، عشق و محبت را در آدم می کُشد.

صوفی گری دنیای تازه و جدیدی برای شما خواهد بود. هنگامیکه شرایط جدیدی برایتان پیش می آید، سعی نکنید که به ضمیرتان مراجعه کنید، وقتی شرایط جدید است، خوب است عکس العمل شما هم جدید باشد. نگاهتان تازه باشد، بگذارید ضمیرتان پاسخ جدید بدهد. از اشتباهات نترسید. تنها اشتباه غیرقابل بخشش در شرایط جدید، استفاده از پیش داوریها است. بقیه مسائل و بقیه اشتباهات اصلاح و درست می شوند.

کویر قابل عبور است. به هرحال ما معتقدیم سرنوشت بر این است که از آن بگذریم و راه دیگری هم نداریم.

اعتقاد چیست؟ صوفیان این معنی را خیلی جالب بیان می کنند. شما می گوئید که «من یک انسان معتقد به نیکی و درستکاری هستم» این معنی را صوفی قبول ندارد. او می گوید: اعتقاد آنست که از درونی ترین مرکز وجود انسان برخیزد نه اینکه از خارج از وجود کسب گردد. مثلاً همه در جستجوی خوشبختی و خوشحالی هستند. این یک عقیده است. طبیعی است هیچکس به شما گفته است که بدنبال خوشحالی و سعادت برو، یک یک خواست طبیعی انسان است. هرکسی برای سعادتمند و خوشحال بودن کوشش می کند. هیچکس به شما اطمینان نداده است که اصولاً خوشبختی وجود دارد، اما ذاتاً همه مشتاق آنند. درحقیقت فلاسفه بسیاری بر این اعتقادند که سعادت و خوشحالی غیرممکن است. «فروید» می گوید:«خوشبختی وجود ندارد» نیچه می گوید: « خوشبختی غیرممکن است و یک خیال واهی است. هرگز اتفاق نیفتاده است و نمی تواند اتفاق بیفتد» در عمق حقیقت وجودی انسانها نیست. اما با وجود همه این حرفها چه کسی به این جستجو ادامه نمی دهد؟ چه کسی به گفته «نیچه» و «فروید» گوش می دهد؟ مردم همه به جستجوی خویش ادامه می دهند. حتی خود «نیچه» و «فروید» هم به این جستجو ادامه دادند. در دقایق فلسفی خود می گفتند که سعادت و خوشحالی غیرممکن است، اما حتی فیلسوفهای مشهور هم دقایقی غیرفلسفی داشتند. دقایقی که به عنوان یک انسان زندگی می کردند، نه به عنوان یک روانشناس یا یک فیلسوف. فقط یک انسان، یک پدر، یک شوهر، یک عاشق، یک دوست. در این دقایق آنها هم به دنبال سعادت بوده اند. درحالیکه می دانستند خوشبختی غیرممکن است. اما آن احساس فقط ظاهری بود.

اعتقاد احساسی کاملاً درونیست. ذاتیست و از درون برمی خیزد، پرنده ای که لانه روی درخت برای خود می سازد با اعتقادی که خودش هم از آن چیزی نمی داند این کار را می کند. این پرنده هرگز درگذشته این کار را نکرده است، قبلاً بچه به دنیا نیاورده است. این اولین بار است، هرگز مدرسه ای نرفته است که ساختن لانه را به او بیاموزند. هیچکس به او نگفته است، هیچ کس به او نیاموخته است که چطور لانه بسازد. یک اعتقاد درونی، یک نیاز درونی ناگهان او را وادار به لانه سازی می کند. از دقیقه ای که پرنده تخم می گذارد، یک خواست و اعتقاد درونی او را وادار به اینکار می کند، که از درون لایه های وجود او برخاسته است و ترتیب همه چیز را می دهد، و زمانیکه جوجه ها به وجود می آیند، همه چیز حاضر است و ساختمان لانه تمام شده است. پرنده هیچ چیز را راجع به لانه و بچه نمی دانسته است، همه چیز ناگهانی اتفاق افتاده است، اینست معنی اعتقاد در زبان صوفی گری.

صوفیان از لغت ها به صورتی که دوست دارند استفاده می کنند. آنها زبان را تغییر می دهند. آنرا بنا برخواست و دید خود بکار می برند و به عقیده من لغت اعتقاد و خواست را این گروه بهتر از دیگران درک کرده اند.

علی رغم همه دانسته ها و علی رغم همه تجربه ها رودخانه به جریان خود ادامه می دهد و به طرف شنهای داغ کویر روان می شود. می داند که در آنجا از بین خواهد رفت، می داند در آنجا محو می گردد، اما با وجود این اعتقاد بر این است که باید کویر را بگذرد. آیا این اعتقاد در شما وجود ندارد؟ آیا صدایی در درون شما، در عمق وجودتان به شما نمی گوید که ناچارید خانه ای برای خود پیدا کنید؟ که شما اینجا غریبه اید؟ که علائق شما ظاهریست؟ که زندگی حالیّه و شما، آنچه را که بدنبالش بوده اید این نیست؟ سرنوشت شما این نیست، حقیقت اینست که همه ما کم و بیش این اعتقاد را داریم، از این رو دائماً در حال جستجوییم. بدنبال ماجراجویی هستیم. به اینطرف و آنطرف روانیم و خود را بهر دری می زنیم تا سرنوشت خود را تکمیل کنیم. چه کسی به شما گفته است که اینجا خانه شما نیست؟ چه کسی به شما خبر داده است که زندگی دیگری در انتظار شماست؟ چه کسی از آنطرف خبر داده است که زندگی دوباره ای پس از مرگ وجود دارد؟ هیچکس پس از مرگ از دنیای مردگان مراجعت نکرده است و نگفته است که من هنوز زنده ام. حتی

پیغمبران هم از آن دنیا خبری برای ما نیاورده اند، با وجود این اعتقادی ظریف، اعتقادی بسیار زیرکانه و مطمئن در شما وجود دارد که به هر حال به طریقی به زندگی خود در جایی دیگر ادامه خواهید داد. این بدن از بین خواهد رفت. این زندگی از بین خواهد رفت، اما زندگی دیگری ادامه خواهد داشت. زندگی با حروف پُررنگ تر و درشت تری ادامه خواهد داشت. با معنای قوی تری ادامه خواهد داشت.

اگر شما بتوانید به درون مشکلات بروید و جواب و راه حلّی هم برای آن نداشته باشید، خود مشکل با شما صحبت خواهد کرد، با نجوا به شما خواهد گفت که چگونه حلش کنید.

اعتقاد بر این است که سرنوشت گذشتن از کویر را قلم زده است. راه دیگری هم برای عبور نیست. صدای مبهمی از طرف کویر بگوش می رسد که : «بادها و طوفان ها هم از من گذشته اند، پس نهر و رودخانه هم خواهد گذشت. با توجه به دلسوزی عمیق تری به داستان گوش کنید، پیغام بزرگی برای شما دارد. باد کویر در گوش شما نجوا خواهد کرد. معنی آن چیست؟ معنی آن این است که اگر خود به اوضاع و احوال و شرایط گوش کنید، مشکلی که با آن مواجه شده اید، بحرانی که با آن دست بگریبانید، اگر خوب به آن توجه کنید و گوش فرا دهید، کلیدش خود را به شما نشان خواهد داد. در هر مشکلی، حل آن نهفته است. هر مرضی دوائی دارد. اگر بتوانید بدون اینکه جواب حاضری برای مشکل جدیدتان بدهید به آن گوش دهید، خود مشکل به شما راه حل صحیح را نشان خواهد داد.

شنهای داغ کویر، بحران رودخانه اند، رودخانه در آن می میرد. اما مواظب باشید حتی همین کویر هم دوست شماست، فقط به او گوش کنید. وقتی عصبانی می شوید، به عصبانیت خود گوش فرا دهید. آنگاه کلید گشایش درهای شعف و غمخواری و ترحم و مهربانی را خواهید یافت. به حرص و طمع خویش گوش فرا دهید و با شگفتی در خواهید یافت که در همان پدیده های حرص و طمع، آرزوی شرکت دادن دیگران و سهیم کردن دیگران را با خود دارید.

این یکی از هنرهای تمرکز و تعمق و مراقبه یا مدیتیشن است. این عبادت واقعی است. هرگاه به مشکلی برخوردید به عمق مشکل فرو روید، زمانی می توانید این کار را بکنید که جواب و راه حل فوری نداشته

باشید. راه حل هایی حاضر و فوری بزرگترین خطر هستند شما خیال می کنید که راه حل هایی که به عنوان دانش شما در سرتان وجود دارد، دوستان مهربان شما هستند و شما بدون این راه حل ها و جواب ها فلج خواهید بود، درحالیکه این کاملاً خلاف واقعیت است. آنها دشمنان شمایند. با بودن آنها شما هرگز به نجوای آرام خود مشکلات گوش فرا نمی دهید. نمی توانید به عمق رازهای موجود در مشکلات پی ببرید.

بیائید به این معنا اینطور بنگریم : شما می دانید که طمع بد چیزی است، زیرا در نوشته ها اینطور خوانده اید. شما می دانید که طمع نکوهیده و گناه است، زیرا طی سالیان دراز از این و آن و از بزرگترهای خود شنیده اید که مال اندوزی بد است. حالا این معنا در شما شکل و فُرم گرفته و هرگز موفق نشده اید که با توجه و دقت لازم بدان بنگرید، بدان گوش فرا دهید و هرگز هم قادر نخواهید بود به راز آن پی ببرید. این عقیده که طمع بد است جلوی شما را می گیرد، مانع شما می شود که آنرا بشنا سید. شما هم اکنون فکر می کنید که آنرا می شناسید و چیز دیگری نیست که لازم به دانستن آن باشد.

اگر شما به ندای این پدیده که هر روز و هر شب سالهای متمادی در خانه شما را می کوبد، گوش فرا دهید، این ندائی که حتی به هنگام مرگ هم دست از سرشما برنمی دارد! تعجب خواهید کرد اگر بدانید که آخرین دلواپسی مردمی که در حال نزاع می باشند مال و منال دنیوی شان است.

این تجربه را از بسیاری مردمان که درحال مرگ بوده اند به دست آوردم. راستش را بخواهید من در شهری زندگی می کنم به هیچکس اجازه نمی دهم که بدون حضور من بمیرد! همین که خبر می شوم کسی در بستر مرگ است، هرچه زودتر خود را ببالین او می رسانم. فقیر یا ثروتمند، دوست یا دشمن، برایم فرق نمی کند. به هرحال باید خود را برسانم. می نشینم و نگاه می کنم و باور کنید که بارها دیده ام که آخرین اندیشه بشر باز هم توجه به همین نکته بوده است.

طمع همچنان مضرّ است. آنقدر شما را تعقیب می کند تا درس را بیا موزید، و برای آموختن درس باید گوش فرا دهید. باید به طمع با تعمق بنگرید نه با خصومت. ناچارید خیلی معقول و آرام با آن مواجه شوید، با آن چنان رفتار کنید که انگار با یک پدیده معمولی طرف هستید. راز و کلید موفقیت در این است. تمنیات و

خواستهای بشر پایان ناپذیر است و باید با تک تک آنها بدون خشونت مواجه شد باید هم که کلید بزرگ درآن باشد. شما باید بدانید که تسلیم شدن بروال صحیح انسان را برده نمی کند، بلکه انسان را قادرتر می سازد. امیال خویش را بشناسد و آنها را زیر نفوذ و کنترل خویش درآورید، رودخانه به سنگ و صخره می زند، این طرف و آنطرف میغُرد، اما باد به آزادی از روی همه موانع عبور می کند و راه خود را پی می گیرد.

بله، اگر می خواهید با روشی که عادت دارید از کویر بگذرید، موفق نخواهید شد. کویر می گوید عادات خود را فراموش کنید. برای گذر از من تسلیم پیش آمدهای جدید، با منشی تازه شوید. همانند نسیمی تازه بر روی بالهای هستی از روی من عبور کنید. بگذارید هستی شما را به سرنوشت ابدیتان رهنمون گردد. معنی تسلیم شدن اینست.

کویر همیشه سعی دارد این معنی را به رودخانه بیا موزد، اما این طرز فکر برای رودخانه غیرقابل قبول است. او عادت به تسلیم شدن نکرده است. نمی خواهد فردیت خود را از دست بدهد.

رودخانه زندگی، هرگز فردیت خویش را با تسلیم شدن از دست نخواهد داد. او به چه تسلیم می شود؟ تسلیم به نسیم هستی تسلیم به نبودن؟ مرگ ارباب او خواهد بود. او به ارباب خود تکیه می کند و آرام می گذرد و در او محو می شود.

مردم از کلمه تسلیم واهمه دارند، می ترسند شخصیت خود را در این رضایت از دست بدهند. رودخانه زندگی ما از، از دست دادن فردیت خویش می ترسد. یادتان باشد، جوهر و ذات انسان هرگز از بین نمی رود. برای همین هم در سرسپردگی و تسلیم شدن، هرگز شما جوهر و ذات خویش را از دست نخواهید داد. آنچه از بین می رود، غیر لازم ها ست. ذات و جوهر همچنان با قدرت خود پا برجاست و می درخشد. منتهی اغلب اوقات در غیرلازم ها که معمولاً نود و نه درصد وجود انسان را پر می کند، محو می گردد. هنگام تسلیم، زوائد روح و جان شما سرسپرده می شود و تسلیم می گردد. گوهر درخشنده وجود شما جوهر ذات شما تسلیم نمی شود، بلکه نمایان تر می گردد، ذات را نمی توان سرسپرده کرد، بلکه در تسلیم، زوائد از بین می روند و هسته جوهر و ذات بیرون می آید و گوهر درخشنده خودنمایی می کند. اما رودخانه همچنان می ترسد. عمل

ارباب وجود، عملی است که نسیم و باد بهاری انجام می دهد. او اجازه می دهد که در او جذب شوید، در جذابیت فقط غیرلازم ها محو می گردند و ذات برای اولین بار پرتو می افکند. هر سالکی قبل از سرسپردگی ترس از دست دادن فردیت خویش را دارد. هر سالکی تردید می کند که نکند خویشتن را گم کند. نمی داند آیا می تواند شخصیت گم شده، خود را دوباره بیابد. این منطق همه انسانهاست. همه مرددند که آیا ذات خویش را از دست نمی دهند. اما هستی بما اطمینان می دهد که در این سرسپردگی فقط زوائد را از دست می دهید و جوهر درخشان وجود خود را دوباره باز پس می گیرید. آنچه را که از آن در وجودتان تاکنون مطلع نبوده اید بر شما روشن می کند و آنچه که مال شما نیست بدور می ریزد.

بله نسیم هستی همه این عملیات را انجام می دهد.

رودخانه به کویر می رسد، شنهای داغ او را بخار می کنند و به دست نسیم می دهند. نسیم آنرا به آنطرف کویر می بردو دوباره بر زمین می بارد، آبهای باریده شده دوباره جمع ورودخانه سرازیر می شود و به راه خویش ادامه می دهد. اما ما همچنان در تردید هستیم که چگونه ممکن است زندگی پایان یافته را دنبال کنیم، این فقط یک قصه است باوری است بر شاهکار رودخانه. ممکن است فریب باشد. حیله باشد، ممکن است یک دسیسه باشد. چطور باور کنیم؟ رودخانه زندگی می خواهد، همه چیز را منطقی باور کند.

دلیل می خواهد. اگر باور نکند، اگر کلنجار رود فقط با تلاقی از او به جای خواهد ماند.

کویر می گوید این چنین است. راهی برای اثبات آن نیست. راهی برای پیش بینی آن نیست و فقط وقتی بدان قدم گذاشتید خود آنرا درک خواهید کرد.

مردم می پرسند صوفی گری چیست؟ سالک کیست؟ و هیچکس هم نمی تواند بدرستی جواب خوب و قانع کننده ای به سوال آنها بدهد. تنها پاسخ آنها این است که سالک شوند تا بدانند سالک کیست. صوفی شوند تا بدانند دنیای صوفیان کدامست، باید آنرا تجربه کنند و بچشند.

این دنیا ،دنیای تجربه است ،دنیای دیدن است، دنیای شنیدن است اما دنیای منطق نیست.

افراد منطقی و آنهایی که عقلانی می اندیشند و مغزی حسابگر دارند می گویند اگر از این راه چیزی نیافتیم چه؟ اگر تجربه ای نیاموختیم چه؟ اگر مزه ای ندیدیم چه؟ آنها تضمین و دلیل و منطق می خواهند. حداقل می خواهند اگر موفق نشدند، مطمئن باشند که به جایی که بوده اند برخواهند گشت. می گویند: سرسپردگی حل شدن است. به ناامنی رفتن است. به تاریکی قدم گذاشتن است. ریسک است آیا می توانیم به جایی که بوده ایم برگردیم؟

باید به آنها بگوییم که هیچکس از ماوراء طبیعت اطلاع ندارد. تنها راه اینست که خود بطرف آن برویم جزئی از آن شویم و بدانیم که کویر هم بما اطمینان نمی دهد. فقط می گوید که بارها و بارها رودخانه ها بمن رسیده اند، یا اطمینان کرده و خود را بمن سپرده اند و دوباره از سر دیگر آغاز به جریان نموده اند و یا با دودلی و تردید وارد شده، مقاومت کرده و باتلاق شده اند فقط دو راه وجود دارد. یا اعتماد کردن و با نسیم هستی محو شدن، یا باتلاق شدن. اگر اعتماد کنید، امکان جریان یافتن در فرم تازه و در جایی دیگر بسیار زیاد خواهد بود.

رودخانه زندگی می پرسد: آیا نمی توانیم همان نهر باشیم که امروز هستیم؟ سوالی بسیار بجاست. آیا اگر نخواهیم که باتلاق شویم باید خود را بدست نسیم ناشناخته بدهیم، به نا شناخته ها سفر کنیم و ندانیم که به کجا می رویم؟ آیا هیچ انتخاب دیگری وجود ندارد؟ راه سومی نیست؟ باید بگوییم که شما نمی توانید همچنان که هستید باقی بمانید یا دوباره همین شوید. زندگی درحال حرکت است. راه برگشت ندارد و راهی هم برای متوقف کردن حرکت موجود نیست. دانشمند بزرگ «ادینگتون» می گفت که کلمه «ماندن و یا استراحت کردن، یک کلمه بی محتوی و خالیست، زیرا درزندگی موقعیت و شرایطی را که بتوان با این دو کلمه وفق داد، وجود ندارد همه چیز درحال حرکت است و هیچ چیز نمی تواند بی حرکت باقی بماند. ستارگان حرکت می کنند، زمین، خورشید و ماه حرکت می کنند، زندگی حرکت می کند. درخت و گیاهان همه در حرکت هستند. همه چیز درحرکت است. حتی یک لحظه هم استراحت در طبیعت وجود ندارد. شما هم نمی توانید استراحت کنید و آرام و بی حرکت باقی بمانید، نمی توانید. بعد از هشت ساعت استراحت، شما هشت ساعت پیرتر شده اید. حتی در خواب عمیق هم، ضمیر شما در حال حرکت است. بدن شما در

حال تغییر است. همه چیز در حرکت است. زندگی در حرکت است، بنابراین راهی برای یک جور ماندن و یک شکل بودن نیست. اما ذات شما همچنان باقی خواهد ماند، شما نمی توانید ذات را مشخص کنید که چه چیز است. برای شناخت ذات، تنها راه، بدور ریختن زواید است. برای شناخت حقیقت باید دروغها و کذبها را شناخت تا حقیقت نمایان گردد.

بله. رودخانه و نهر زندگی اینها را می شنود و انعکاسی روشن در اعماق وجودش احساس می کند.

متأسفانه انسان همیشه با وجود داشتن دو چشم روشن، کور است. کمتر متوجه حقائق می شود. اما رودخانه با وجود ندا شتن چشم بیناتر از بشر است. بشر سرسخت و لجوج است، بی شعور است. اما رودخا نه نکته را در می یابد، می داند که نمی تواند غیر قابل تغییر باشد. حتی در دو لحظه متفاوت یکجور نیست، همه چیز درحال تغییر و تحول است. این یک حقیقت غیرقابل انکار است. رودخانه می داند که جز خود تغییر همه چیز تغییرپذیر است.

رودخانه هم متوجه تغییر پذیری خود می باشد و هم متوجه ناگریز بودن از انتخاب یکی از دو راه. یا باتلاق شدن، باتلاقی کثیف و متعفن و ناپدید شدن در کویر برای همیشه. یا محو شدن در نسیم هستی، در بادهای صحرائی و بخار شدن و منتظر آینده شدن. شما هم می توانید انتخاب کنید. یا باتلاق ترسو شوید یا جهشی دلیرانه به دنیای نا شناخته ها کنید.

مردمی که مشکوک و ترسویند، بمثال باتلاقهای کویرند، اما آنهائیکه به اعتماد کردن موفق شده اند، حقیقت را دریافته اند.

زمانیکه رودخانه پیغام طبیعت را دریافت کرد، انعکاسی روشن در وجودش احساس شد، درست همین اتفاق در شما رخ خواهد داد. هر زمان که اعتماد در شما شکوفا شد به نجوای آن گوش فرادهید. متوجه خواهید شد که انعکاسی درخشان از اعماق وجودتان، از ژرفای ضمیر ناخودآگاهتان شروع به نورافشانی خواهد کرد.

اگر خوب گوش کنید، اگر خوب دقت کنید، زمانی و لحظاتی فرا خواهد رسید که احساس می کنید واقعاً جزیی از هستی هستید و جدا از آن نیستید، هرگز جدا نبوده اید، در گذشته جزئی از آن بوده اید، جزئی از کل بوده اید. چرا در آینده نباشید؟ این امکان بسیار زیاد است. هستی از شما مواظبت کرده است، تابحال مواظب شما بوده است و اگر تابحال این چنین بوده است از کجا معلوم که باز هم همینطور نباشد، اگر خود را به دست او بسپارید چه بسا باز هم نگهدار شما باشد. فقط شجاع باشید و ریسک کنید. مثلی است معروف که می گوید: بدیهیات حتماً همیشه حقائق نیستند.

آنچه که با عادات ما جور است، آنچه که با طبیعت ما نزدیک است آنرا صحیح می دانیم، اما واقعاً همه آنها لزوماً بدیهیات نیستند. زمانی درزندگی شما پیش خواهد آمد که همانها را صحیح نمی بینید. زمانی پیش خواهد آمد که با کویر زندگی خویش مواجه خواهید شد و همه دانسته های شما بیهوده و پوچ به نظرتان خواهد رسید. گذشته نا مربوط جلوه خواهد کرد. تمام متعلقات بی فایده به نظرتان خواهد رسید، این همان لحظه بحرانی روبرویی باکویر و شنهای داغ آن است. لحظه ای بسیار حساس و حیاتی. اگر شجاعت کافی داشته باشید، همان لحظه ناگهان تغییر خواهید کرد و لحظه بیداری را احساس خواهید نمود. اگر با توجهی عمیق و چشمانی باز به موضوع بنگرید، خواهید دید که انتخاب سومی وجود ندارد اگر وقت لازم را بکار برید، خواهید دید که مجبورید کاری را انجام دهید که واقعیت دارد.

انتخاب فقط برای مغزهای مغشوش و نادان است.

لحظه ای فرا می رسد که رودخانه زندگی آبهای بخار شده خود را به دست نسیم هستی می دهد، تا با آرامی و محبت آنها را با خود بجای امنی برده و به راه خویش ادامه می دهد.

رودخانه ظاهراً شجاع بوده و خود را به د ست نسیم سپرده است، اما در واقع انتخابی نداشته است.

مغزهایی حقائق را می بینند، انتخابی ندارند، حقیقت نمایان است. وقتی حقیقت را دریابید، راه صحیح را انتخاب کرده اید، لازم نیست که فکر خود را مشغول به سنجیدن کنید که آیا اینکار را بکنیم یا آن کار را.

خیلی از مردم می پرسند که چه چیزی حرام است و چه چیزی حلال؟ و چگونه باید تصمیم گرفت؟

بدانید اگر تصمیم بگیرید، اگر انتخاب بکنید به خطا رفته اید. راهی برای انتخاب و تصمیم گرفتن نیست. همه تصمیمات غلط است. شما فقط باید مغزی شفاف داشته باشید، مغزی تشخیص دهنده و باز و بدون تفکرات گنگ و نامربوط مغزی خالی از اندوخته های بیجا. ضمیری صاف و روشن. روانی بی دغدغه و آرام و خالی از ازدحام. آینه ای پاک و روشن. در چنین ضمیری، در چنین وجدان آگاهی هر اتفاقی بیفتد حلال و پاک است، معنوی و فضیلت است. در چنین ضمیری چیزی که هرگز اتفاق نخواهد افتاد گناه است.

بنابراین رودخانه هم می بیند که انتخاب دیگری جز اینکه خود را بدست نسیم هستی بسپارد ندارد. چرا در باتلاق دو دلی و شک و تردید در کویر بی انتها باقی بماند؟

هستی همیشه آغوش خود را مهربانانه بر روی شما باز خواهد داشت، این شمائید که همیشه از آن فرار می کنید، روی می گردانید. هستی و آفرینش همیشه شما را دوست داشته است. شما کودک او بوده اید. شما را با مهربانی در آغوش داشته و بزرگ کرده است. اگر فکر می کنید که گهگاه با شما خشن بوده، این گناه از شماست که با او جنگیده اید. جنگ شما مشکلاتی ایجاد کرده است، وگرنه هستی همیشه مهربان و نرم و مادرانه شما را دوست داشته و عزیز شمرده است. شناختی که هم اکنون از خود دارید شناختی نادرست است. مافوق آن است. زمانی موفق به شناخت واقعی خویش خواهید شد که سرسپرده هستی و تسلیم هستی شوید.

تسلیم شدن یعنی رهاکردن شخصیت های کاذب، یعنی دور ریختن خصوصیات واهی، یعنی تسلیم کردن عادات نا مربوط. برای همین هم سالکین راه حق، خرقه خود را عوض می کنند، ظاهر خود را تغییر می دهند. نام خود را تغییر می دهند. اینها همه برای این است که به شما بگویند که دیگر جزئی از گذشته خود نیستند. اینها سمبل تغییرات درونی آنهاست. آنها می خواهند بگویند که تازه متولد شده اند. موجودی جدیدند.

رودخانه اعتراف می کند که واقعیت وجود خود را دریافته است. اما شنهای کویر در گوشش نجوا می کنند که ما از دیرباز ترا می شناختیم. ما از کناره های تو بجای مانده ایم. داستان زندگی آدمها روش شنهای کویر

نگا شته شده است. به داستان پرمعنی شنها گوش فرا دهید این قصه ارزش بسیار دارد. اگر بگذارید مانند دانه ای بر دلتان بنشیند، بزودی بصورت بوته ای رشد خواهد کرد و زمانی خواهد رسید که گلهای زیبایی ببار خواهد آورد که با شکوفایی خود فضای وجود شما را عطرآگین خواهد کرد.

«تسلیم به آزادی »

وجد و نشاط، زبانی که فرا موش شده استپ

«از گفتارهای کبیر» فیلسوف بزرگ مشرق زمین

خداوند در همه جا هست. چه در درون ما و چه در خارج از وجود ما. تنها در مورد خدا می توان کلمه «هست» را بکار برد. درحقیقت این گفته که «خدا هست» بنا بر یک تکرار عادت است. زیرا خدا هرگز نیست نبوده است. خدا تنها هستی واقعی موجودیت است. ما می توانیم بگوییم که «خانه هست» زیرا زمانی خانه نبوده است و روزگاری فرا خواهد رسید که خا نه نخواهد بود. بنا براین گفته این جمله «خانه هست» درست است. زیرا نبودن در مورد آن امکان دارد. همچنین می توانیم بگوییم فلان آدم هست، زیرا نبودنش در آینده مسجل می باشد، اما تنها بود و هست واقعی همیشه خداست. خدا هستی مطلق است.

وقتی می گوییم خدا هست. می خواهیم بگوییم که هستی بدون روح نیست. منظور ما اینستکه هستی نمرده است هستی زنده است. با صدای رسا عشق و با هیجان و آگاهی تمام می گوییم که ما از هستی هستیم، برایمان امکان فرستادن ندایی و گرفتن جوابی از او هست. وقتی می گوییم خدا هست مقصودمان این است که هستی به ما اجازه مکالمه می دهد، ما می توانیم با او سخن بگوییم. به او بگوییم ای خدای بزرگ .... و با او راز و نیاز کنیم. دعا کنیم و با او ارتباط برقرار کنیم.

تمام این معانی را کلمه «خدا» دربردارد. هستی همانند صخره های سخت نیست، بلکه کُلی زنده است و به ندای شما پاسخ می دهد. اگر دوستش بدارید، عشق در درون شما شکوفا خواهد شد. اگر بطرفش حرکت کنید، بطرفتان می آید. اگر جستجویش کنید، جستجویتان خواهد کرد. هستی بی توجه و گذرا نیست. اگر عاشق هستی باشید. هستی هم عاشق شما خواهد بود.

تمام منظور ما از هستی خدا همین است. راهی شاعرانه، لطیف و داستانی عاشقانه برای بازگویی حقیقت است.

مذهب نوعی عشق ورزی با هستی و موجودیت الهی است. مذهب هم درست مثل عاشق شدن است. بحثی هم در مورد نتیجه آن نیست. برای رفتن بسوی خدا باید ابتدا از درون خویش آغاز کنیم.

اگر او را از درون جستجو نکنید و نیابید، هرگز به یافتن او در خارج از وجود خود موفق نخواهید شد. اگر قادر نباشید که او را با چشم دل در درون خویش احساس کنید، چگونه می توانید در میان صخره های سخت ستاره های دورد ست و جنگلهای تاریک او را ببینید؟

مرکز وجودی شما، نزدیکترین در به خداست. اگر بتوانید از این در وارد شوید، از هیچ در دیگری قادر به وارد شدن نخواهید بود.

کبیر می گوید:

«ای دلِ من بکدام ساحل می روی؟»

«قبل از تو مسافری بدانجا نرفته است، راهی نیست»

«آبی نیست، قایقی نیست، قایقرانی نیست»

«ریسمانی برای بستن قایقت نیست. مردی برای کشیدنش نیست»

«درآنجا نه زمین ا است و نه آسمان»

«زمان نیست، صبح نیست، شب نیست، ساحلی هم نیست»

«درآنجا نه جسم است و نه روح. نیابی عدم در آن وادی پوچ»

«قوی باش و بنگر در چشم خویش. نیابی تو تکیه گاهی محکم تر از درون خویش»

«ای دلِ من بهرجایی قدم بگذار. تصورات را بدور ریز و از آنجا که هستی رفتن آغاز کن»

اگر جستجوی خدا را از درون خویش آغاز نکنید، سردرگم خواهید شد و خدایتان جز یک تصور و خیالبافی محض برایتان چیزی نخواهد بود. این نکته باید عمیقاً بررسی و دانسته شود، این همان نکته ایست که «کبیر» و دیگر صوفیان روشن بین بدان واقف گردیده اند. اگر می خواهید خدا را بیابید، سفر را از درون خویش آغاز کنید، اگر فکر می کنید غیر از این راهی وجود دارد، اشتباه کرده اید و بدانید که فقط به رویایی دل بسته اید.

سفر را با بستن چشمهای خویش آغاز کنید و با بازکردن آن به پایان رسانید.

شخصی که چشمهای خویش را برای تمرکز به مرکز خویش می بندد و بدرون خویش، به اعماق وجود خویش می رود و کاملاً به عمق وجود خود سفر می کند، وقتی هسته مرکزی وجود خویشتن را لمس می کند، وقتی عمیقاً آنرا احساس می کند، «او» را ، خدای خود را در همانجا خواهد یافت. آنگاه چشمهایش را باز می کند و او را در همه جا و محیط بر همه چیز خواهد یافت.

اما باز هم می گویم که این بینش ازخارج نمی تواند آغاز گردد.

مسیحیان در جستجویش به کلیسا می روند و مسلمانان به مسجد و بودائیان به معبد، اما اگر سفر را از درون خویش آغاز نکنند و اگر نتوانند او را در درون خویش بیابند، نخواهند توانست در مسجد و معبد و کلیسا بیا بندش هر زمان که او را در درون خویش یافتید در همه جا یافتش خواهید کرد.[۲]

روزگاری مردی وارسته با من زندگی می کرد. شاگردان بسیار داشت. همه او را مردی بزرگ می دانستند و می گفتند او خدا را همه جا می بیند، درمیان درختان، در صخره ها، در پرندگان و در همه چیز. شبی با هم به بحث نشستیم. با او نگریستم. مردی خوش منظر بود، اما نتوانستم نور خدایی را در چهره او بیابم، او با

2

«راه نتوان برد از سنگ نشان بر بی نشانی

حق طلب را کعبه و بتخانه یی درکار نیست»

«صائب»

تصوراتش زندگی می کرد، در وهم و خیال و در خواب و رویا بود. رویایی شیرین و زیبا، زیرا هنگامیکه رویای انسان راجع به خدا، راجع به خدایی که همه جا هست، باشد، حتی رویای آن هم زندگی را بس شیرین می کند و آنرا بکلی تغییر می دهد. اما این یک نوع خیا لبا فیست و بازی تفکر است. خود هیپنوتیزم کردن است. از درون آغاز نشده است. بلکه احساسی اکتسابیست. از او پرسیدم «چگونه خدا را در همه جا می بینی؟»

او در برابر هر صخره و درخت و گلی تعظیم می کرد. سکوت و آرامشی همه وجود او را دربرگرفته او یک شاعر بود نه یک عارف، نه یک صوفی، در برابر سوال من چنین گفت :«به اندیشیدن دائمی به او ادامه می دادم. با خود می گفتم خدا در همه چیز و همه جا هست. به چشمهای مردم می نگریستم و با خود می گفتم که خدا در این چشمها وجود دارد. به پرش پرندگان می نگریستم و با خود می گفتم، خدا را در اینها می بینم. به سبزی گیاهان می نگریستم، می گفتم خدا را در اینها می بینم. به هرحال سه سال تمام به تمرین دیدن خدا در همه جا ادامه دادم، یک روز ناگهان او را دیدم، دیدم که در همه جا هست، واقعاً هست.»

به درویش پیر گفتم : «حالا بیا فقط سه روز راجع به خدا فکر نکن، فقط سه روز.»

درویش سوال کرد :«چرا این را از من می خواهی؟» سی سال روزگار را بیاد او و به اندیشه او گذرانیده ام و آرامشی ابدی به دست آورده ام. چرا می خواهی سه روز به او نیندیشم؟»

به او گفتم به خاطر این که ببینی اگر سه روز به او نیندیشی باز هم او را می بینی یا نه. اگر نتوانستی باز هم بعد از سه روز او را ببینی، پس معلوم می شود سی سال در رویایی شیرین و آرامش بخش فرو رفته بودی، اما فقط یک رویا دا شته ای و از حقیقت دور بوده ای».

درویش پیر به فکر فرو رفت ، می ترسید امتحان کند. وسوسه شده بود، اما می ترسید، می دانید که هرگاه از چیزی بترسید، مشتاق آنهم می شوید. درویش اول مخالفت کرد، اما معلوم بود که وسوسه هم می شود. روز بعد به من گفت: «بسیار خوب، من امتحان می کنم. من به خدا اعتماد دارم. من می دانم که او همه جا هست. تو فکر می کنی اگر به او نیندیشم او را در همه جا نخواهم دید؟» به او گفتم : «من هیچ چیز نمی

گویم. بگذار نتیجه را بعداً ببینیم. تو سه روز فکر کردن به خدا را متوقف کن و به سی سال پیش که خدا را همه جا تجسم نمی کردی برگرد».

سه روز گذشت. درویش به حال عادی برگشت. نشئه او از بین رفت، چشمهایش تهی شد، آرامش در آنها بچشم نمی خورد. شروع به گریه کردن کرد و گفت: «تو مرا خواب کردی. از بین بردی، تمام کوشش مرا به یغما بردی.»

به او گفتم : «تو را ازبین نبردم. تو می توانی دوباره به تصورات و رویاهای خویش ادامه بدهی. فقط یک حقیقت را به تو نشان دادم و آن این است که اگرسی بار دیگر، سی سال دیگر به این تصورات ادامه بدهی، جز مشتی تصور و خیال برایت چیزی باقی نخواهد ماند، آغاز کار تو اشتباه بوده است و حالا زما نیست که آنرا تغییر دهی زیرا یک مشت وهم و خیال ترا بجایی نخواهد رساند. سی سال خود را هیپنوتیزم کردی و ناگهان در سه روز همه را از دست دادی. این ارزش ندارد. از درون خویش شروع کن. به جای تجسم کردن خدا در همه جا، از درون خویش او را جستجو کن. تو خود نمی دانی که واقعاً خدا هست یا نیست. تو فقط کلمه را می شناسی. تو فقط تصوری را می شناسی که در مغز تو جا داده شده است.»

«مغز و روان انسان به سادگی می تواند، رویاها و تصورات زیبایی خلق کند. چنان حقیقتی که حتی حقیقت هم رنگ و روی خود را در برابر آن از دست خواهد داد و ضعیف وغیرحقیقی به نظر خواهد رسید. تو هر روز و هر شب این رویا را برای خود به وجود آورده بودی. تو می دانی که مغز تو دارای قدرت و استعداد خاصی جهت خلاقیت تصورات و اوهام است و نه تنها می تواند خلاق تصورات باشد، بلکه می تواند آنها را آنقدر حقیقی جلوه دهد که تو حقیقت را فراموش کنی. بارها و بارها روز و شب، حقیقت هستی تو قربانی رویای زیبای ساختگی تو شده است و حالا یک حقیقت محض برایت جلوه گری می کند، در رویا، انسان حتی نامعقولات را نیز معقول می یابد. ممکن است در رویا با زنت حرف بزنی و ناگهان زنت به شکل اسبی به نظرت بیاید. حتی آن زمان هم شک نمی کنی. در رویا هرگز شک و تردید به وجود نمی آید. به همه چیز اعتماد می کنی. نمی گویی عجب رویای احمقانه ای؟ چطور ممکن است؟ در واقع درررویا همه چیز ممکن و

اعتماد تو هم بسیار زیاد است. بُعد زمان و مکان وجود ندارد. از زمان حال ناگهان چهل سال به عقب بر می گردی و نقش کودکی خود را بازی می کنی و دوباره به مکان فعلی برمی گردی و با شرایط جدیدی ادامه به رویای خود می دهی و هیچ چیز هم تعجب آور نیست و همه را قبول می کنی و همچنان ادامه می دهی. صبح که از خواب بیدار می شوی، همه چیز رفته است و تو می خندی و این بازی سالها ادامه دارد و تو همچنان بازیچه دست رویاهای خویش هستی.»

اینست استعداد رویا سازی مغز انسان. قسمتی از مغز مانند پروژکتور عمل می کند. درست مثل یک پروژکتور در سینما. پروژکتور در عقب است. پنهان است ـ هرگز کسی به پروژکتور نگاه نمی کند، حتی راجع به آن فکر نمی کند، شما فقط به پرده سینما می نگرید. پرده خالیست، پروژکتور شروع بکار می کند، فقط یک بازی است. بازی سایه ها و نورها و شما آنچنان مجذوب می شوید، آنچنان درصحنه گم می شوید که خود را فراموش می کنید. فراموش می کنید که شما حقیقی و صحنه مطلقاً غیرحقیقی است. همه چیز روزی پرده برایتان قابل قبول و حقیقی می شود. شما عمیقاً می فهمید که صحنه غیرحقیقی است، اما به فراموش کردن این حقیقت همچنان ادامه می دهید.

اگر در سینما بتوانید مرتباً بیاد داشته باشید که صحنه ای که می بینید غیرواقعی است و پرده واقعاً خالی از جنجال می باشد و این را مرتباً به خود بگویید، تمرکز یا «مدیتیشن» بسیار خوبی انجام داده اید، برای چند لحظه دوباره فراموش می کنید و غرق در صحنه می شوید ولی باز هم به خود می آئید هر وقت خود را فراموش می کنید، رویا حقیقی به نظر می آید هرگاه به خود می آیید و خود را تکان می دهید، به حقیقت خود و غیرحقیقی بودن صحنه واقف می شوید.

بگذارید به شکل دیگری بیان کنم. زندگی ما نند پرده سینما حقیقی به نظر می آید. هرچه بیشتر آگاه شوید، زندگی کمتر و کمتر حقیقی جلوه می کند. ببینید حتی این زندگی غیرحقیقی چگونه این چنین جلوه می کند پس راجع به رویا چه خواهد بود. شما خدا را مجسم می کنید. جهنم و بهشت را مجسم می کنید و با ناآگاه شدن و دورماندن از خویشتن به آنها صورت حقیقی می دهید. بنابراین انسانی که خدا را به عنوان یک

محیط خارجی فکر می کند، به سفری اشتباه پا نهاده است. تنها کاری که می کند خود هیپنوتیزم است. به دانشی نخواهد رسید. به تشخیص صحیحی دست نخواهد یافت. به نوعی اختلال روانی دچار خواهد شد.

جویندگان و مردمان راه حق و حقیقت همه شناخت خدا را از درون خویش آغاز کرده اند، اما پیروانشان از ایده آنها پیروی کرده اند، فقط گفته ها را گرفته اند. آنها بدرون خویش و به هستی خویش نگریستند و شاگردانشان به آنها و به خارج از وجود خویش چشم می دوزند، همه تفاوت بر سر همین است. «کبیر» هم می گوید:«ای قلب من بکجا میروی، قبل از تو مسافری بدانجا نرفته است. جاده ای نیست. اگر به خارج از وجود هستی خود قدم می نهی، گم می شوی. قبل از تو مسافری نبوده است. به دنبال چه کسی می روی؟ راهی نیست. چطور در جستجوی خدایی؟ به کجا به دنبال او می روی؟ در آنطرف ساحل چیست؟ آبی نیست. قایقی نیست، قایقرانی نیست، حتی ریسمانی یا مردی که قایق را مهار کند نیست.»

اگر به طرف خارج از وجود خود بروید، چیزی نخواهید یافت. پوچی درانتظار شماست. البته شما قادرید این پوچی را با تجسمات خویش پُر کنید، اما باور داشته باشید که فقط یک اختلال روانی برای خود تدارک دیده اید و به صورت یک پوینده سرگردان درخواهید آمد.

هنگامی که به دعا می نشینید و با خدایی که آنرا در برون و خارج از وجود خویش جستجو می کنید به نجوا می نشینید، مانند شخصی خواهید بود که حقیقتها را فراموش کرده و به غیرواقعیتها دل بسته است. یک مذهبی واقعی، یک روحانی حقیقی و یک خداشنا س درست و واقعی، سفر را از درون خویش شروع می کند.

یک پویش واقعی شامل درون گرائی است. جستجوگری در درون است و هنگامیکه شما تصمیم بگیرید که به درون خود بروید، ناچارید همه افکار را دور بریزید، ناچارید همه تصورات را رها کنید و ناچارید کاملاً خود را خالی سازید، فقط بدین ترتیب است که قادر خواهید بود به درون خویش قدم بگذارید. برای به درون رفتن اسا س کار در این است که تمام ا فکار متوقف شود. آنگاه دیگر خود هیپنوتیزم نخواهید شد. بدون فکر کردن هیپنوتیزم ممکن نخواهد بود. همه تجسمات متوقف می گردد. فقط دراین شرایط، بدون تصورات، بدون

تفکرات، بدون اندیشیدن، شخص موفق به احساس واقعیتی خواهد بود که در درونی ترین هسته وجودیش خا نه کرده است.

هنگامیکه آنرا احساس کردید، آنگاه چشم بگشایید ـ آنرا همه جا خواهید یافت. حالا همه چیز کاملاً فرق خواهد کرد. کیفیتها دیگر مثل گذشته نیستند، حقیقت بر تصورات غلبه کرده است، شما آنرا خلق نکرده اید بلکه حقیقت خود وجود دارد. این یک مکا شفه است.

اما به طور معمول ما عادت داریم که به بیرون بنگریم، چشمهای ما رو به بیرون باز می شوند. وقتی چشمهایتان را ببندید، فقط تاریکی می بینید و بس در نهایت انعکاس زودگذر خارج را می بینید. با بستن چشمها فقط انعکاس دنیای خارج برایتان می ماند. صورت یک دوست، یا صورت کسی که به شما اهانت کرده است و یا داستان های فرعی و حوادث ضمنی. فقط یک بازتاب خارجی می ماند. فرقی ندارد. چه به خود خارج بنگرید و چه به بازتاب آن. به هر حال هر دو یکی است.

اما چشمها نمی توانند درون را بنگرند، دستها نمی توانند درون را لمس کنند و گوشها نمی توانند درون را بشنوند. تمام احساسات انسانها بطرف خارج باز می شوند، برای همین منظور احساسات چندگانه بطرف خارج از وجود فعالیت می کنند و وسیله بازکردن محیط خارج هستند که سطح حقایق بیرونی را آشکار کنند، اما به عمق آن کاری ندارند. اگر خواستار دریافت عمق مطالب باشید، ناچارید به ماوراء احساسات چند در درون خود بروید. درآنجا بدون چشم خواهید دید، در آنجا بدون گوش خواهید شنید، بدون دست لمس خواهید کرد. اما عادات ما از همه چیز قویترند. هنگامیکه شخص از دنیا سیر می شود، خسته و درمانده می گردد و می بیند که چیزی در این دنیا نیست، آنوقت راجع به حقیقت می اندیشد. باز هم عادت قدیمی شروع بکار می کند، دوباره در جستجوی خدا در خارج از وجود خویش می گردد. در گذشته به دنبال پول می گشته است، اکنون به دنبال خدا می دود. در گذشته به دنبال قدرت سیاسی بوده است و اکنون به دنبال حقیقت است ـ اما همچنان درخارج از وجود خویش به جستجو ادامه می دهد. عادت قدیمی همچنان یکجور است، فرقی نکرده است.

«شنیده ام که روزی یکی از این دیپلماتهای خیلی زرنگ به جرم کشتن دوست قدیمش دستگیر شد و به محکومیت درجه یک محکوم گردید. درست قبل از آنکه او را به جوخه اعدام بسپرند از او سوال می کنند : «دلت می خواهد چیزی بگویی؟» و جواب او چنین بوده است: «خیر حالا نه. بعداً خواهم گفت!»

فقط یک عادت قدیمی، دیگر وقتی باقی نمانده است. او را بطرف کشتارگاه می برند : اما عادت قدیمی او دست برنمی دارد. یک دیپلمات همیشه عادت دارد که جواب صریح ندهد. حتی اگر جوابی بدهد، در واقع جواب نبوده است، بلکه چیزی برای دست به سرکردن طرف مقابل بوده است. شما نمی توانید با این خصلت او بجنگید، حتی اگر بله یا نه بگوید، بازهم نمی تواند به نتیجه ای برسد. ذهن انسان عادت کرده است و تعلیم دیده است که به بیرون بنگرد. وهنگامیکه شما به جستجوی خدا می پردازید، کنکاش را از خارج وجود خود شروع می کنید.

نزد دوستی می روید و با او صلاح و مشورت می کنید، ولی هرگز به جائیکه اول باید بروید، نمی روید. آنجا درون شما ست. تنها جائیکه می توانید برای به دست آوردن خواسته خود بروید درون شما ست. از آنجا همه درها باز می شود. از آنجا می توانید به همه درهای حقیقت دست یابید، از آنجا تشخیص آغاز می گردد و شما تاکنون آنهمه از مرکز خویش دور بوده اید. درخارج از وجود خود به دنبال پول، به دنبال قدرت، به دنبال مقام، به دنبال این و آن بوده اید و اکنون زمانی دراز طول خواهد کشید تا دوباره بدرون خویش بازگردید.

راجع به بُعد زمان برگشت خویش نگران نباشید. هرجا که هستید کافیست چشمانتان را ببندید و بدرون خویش بروید. هر زمان که حاضر با شید چشمهایتان را ببندید و صورتتان را بطرف درون برگردانید، حقیقت درون شما شروع به آشکار شدن می کند. بنابراین لازم نیست به زمانهای از دست رفته غبطه بخورید. فقط یک لحظه است، یک لحظه ناگهانی روشن سازی، یک لحظه اشراق، یک لحظه تذهیب.

در داستانهای ذِن، همه روشنگریها در یک لحظه ناگهانی اتفاق افتاده است. نمی توانید بگویید چگونه. بله، ممکن است باعث تعجب شما باشد که گناهکاری که تمام عمر خود را به گناه و معصیت گذرانده ناگهان در یک لحظه به روشن بینی برسد. ناگهان خداشناس و عابد گردد، اما اتفاق افتاده است. باید قبول کرد.

برای بدرون رفتن احتیاج به زمان نیست. زمان برای مسافرت به خارج از وجود، مورد نیاز است. برای بدرون گرویدن نه زمان لازم است و نه مکان خاص. زمان و مکان عوامل بیرونی هستند. گاهی انسان دریک لحظه کوتاه می تواند به نور روشن بینی دست یابد. فقط دریک لحظه کوتاه. مردان بزرگ و روشن شدگان دیرینه، اغلب دریک لحظه به روشن بینی رسیده اند. بودا یا لائوتسه در لحظه ای که به حالت تمرکز و مراقبه یا «مدیتیشن» بوده اند به روشنی رسیده اند.

روزی که «بودا» ناگهان بیدار و روشن شد، در زیر سایه درختی نشسته بود. کاری نمی کرد. برگی از درخت افتاد و جلوی پای او روی زمین ماند. فقط همین. ناگهان توجه بودا به برگ جلب شد و مغزش متوقف گردید. فکری در آن نبود، فقط به برگی می نگریست که روی زمین جای گرفته بود. چیزی در درون او هم جای گرفت. دیگر او آدم قبلی نبود. مرد قدیمی در وجود او مُرده بود و تولدی جدید اتفاق افتاده بود.

این چیزی است که من می خواهم بگویم. این همه حسابگری نکنید. حساب و برهان برای سفر درون لازم نیست. فقط ساکت و آرام باشید. راحت باشید و بیشتر و بیشتر در هماهنگی با طبیعت باشید و هرچه بیشتر با چشمهای بسته بنشینید وهیچ کاری نکنید، حتی تمرکز هم نکنید. اگر اتفاق نیافتاد، ناراحت نشوید، حتی اگر قبول کنید که هیچ اتفاقی نمی افتد، اشکالی ندارد، بالاخره روزی اتفاقی که باید بیافتد، خواهد افتاد و گاه چیزی کاملاً بی مناسبت وسیله خواهد شد. نشسته اید و با چشمهای بسته تعمق می کنید و ناگهان خنده یا صدای کودکی شاد، همانند برگی که «بودا» را بیدار کرد، شما را بیدار خواهد کرد. یا صدای شکستن شیئی، ناگهان شکستن چیزی را در درون شما باعث خواهد شد. هر لحظه می تواند، لحظه برگشت شما به درون خویشتن شما و هسته طبیعت شما باشد. طبیعتی که از بدو تولد شما در درونتان وجود داشته

است و شما همیشه از آن غافل و بی بهره بوده اید و بدون آن فقیر و ناتوان مانده اید. اکنون لحظه برگشت بدرون ا ست لحظه امپراطوری شماست.

«کبیر» می گوید: «یاد گرفته ام که بدون پا راه بروم، بدون چشم ببینم، بدون گوش بشنوم، بدون دهان بنوشم، بدون بال پرواز کنم، عشقم را به سرزمینی آورم که خورشیدی ندارد، ماهی ندارد، شبی ندارد و روزی ندارد من توانستم بدون خوردن و آشا میدن، شیرینی خوشاب را دریابم، من توانستم بدون نوشیدن آب، خود را سیراب کنم این چگونه عشقیست؟!»

«کبیر» صوفی اعظم، علاقه زیادی به بدن داشت. اغلب صوفیان چنین بوده اند، زیرا بدن معبد حقیقی خداست. هرگاه دیدید که کسی بدن را محکوم می کند، بدانید که او هیچ چیزی نمی داند و از واقعیت بسیار دور است. او حتی الف و ب عرفان را نیز نیاموخته است. او هنوز از بدن می ترسد. اگر بدن را محکوم می کند، بدانید که هنوز در برابر خواستهای بدنش زبون است، نمی تواند آنها را مهار کند، در برابرشان می لرزد، شکم باره و حریص است. دشمنی او با بدن به خاطر این است که هنوز این پدیده زیبا را نشناخته است. نمی داند که بدن معبد خداست، نمی داند که بدن مقدس است.

«کبیر» می گوید: «قوی باش و به درون خود وارد شو.»

اگر به درون خود نروید، همیشه به دنبال سایه های بیرونی روان خواهید بود و چیزی به دست نخواهید آورد.

منظور «کبیر» از قوی بودن، این است که آنهائیکه از بدنشان می ترسند و فرار می کنند همیشه ضعیفند، ترسوهائی که از خودشان فرار می کنند، بزرگترین ترسوی روی زمینند. سالکینی هستند که اجازه نمی دهند بدنشان استراحت کند، آنها می ترسند اگر به بدنشان استراحت دهند، بیشتر بخواهد، آنها غذای کافی به بدنشان نمی رسانند. ریاضت های بی دلیل می کشند.

انرژی شادی و هیجان می خواهد. انرژی عشق می خواهد، رقص و آواز می خواهد. برای همین آنها بیشتر اوقات به بدن انرژی نمی دهند و بدن را ریاضت می دهند و رفته رفته آرام آرام آنرا می کُشند.

می گویند: «روزی ملانصرالدین به سفر می رفت. از برادرش خواست که مراقب گربه سیامی او باشد، برادر ملا که نفرتی شدید ازگربه داشت، همین که چشم برادر را دور دید، گربه را به دار آویخت و به هنگام بازگشت ملانصرالدین به او گفت که گربه مرده است. ملا برادرش را سخت سرزنش کرد که چرا این خبر را اینگونه به او داده است. به او گفت که می توانستی که خبر مرگ را آرام آرام به من بگوئی. اول بگوئی که گربه روی شیروانی بازی می کرد، بعد می گفتی که گربه از شیروانی افتاده است. روز بعد می گفتی که پایش شکسته است و بالاخره می گفتی که مرده است. تو هنوز نمی دانی که با مردم چگونه حرف بزنی. حالا بگو ببینم حال مادرمان چطور است؟»

برادر مکثی کرد و گفت: «مادرمان روی شیروانی بازی می کند!»

وحالا توجه کنید که این مرتاضهای ما هم همیشه مشغول بازی روی شیروانی هستند. آنها تدریجاً خود را می کُشند.آنها مردمی هستند که دست به خودکشی می زنند اما آنقدر شجاعت ندارند که یکدفعه کار را انجام دهند. آرام آرام این کار را می کنند. بدن را گرسنگی می دهند، آزار می دهند. آنرا قدم بقدم ویران می کنند. مردم عادی که خودکشی می کنند شجاعت بیشتری دارند. آنها در یک لحظه کار را تمام می کنند.

«کبیر» مخالف بدن نیست. او بدن را مقدس می داند، اعجاز انگیز و شگفت آور می داند، بینهایت زیبا و پیچیده می داند. او می گوید: «شما هیچ چیز راجع به بدن خود نمی دانید فقط آنرا در آینه نگاه می کنید. هرگز آنرا با چشم درون ننگریسته اید وگرنه می دیدید که این خود یک جهان است، یک دنیاست.»

اگرشما با چشم درون بدان بنگرید، آنچنان وسیع است که تصورش را هم نمی توان کرد. میلیونها سلول که هرکدام زندگی جداگا نه ای برای خود دارند، هر سلول آنچنان ما هرانه و باورنکردنی و شگفت آور وظایف خود را انجام می دهند که غیرقابل تصور است. شما غذا می خورید و بدن آنرا به خون تبدیل می کند، به استخوان و به مغز می دهد، آنرا به فکر و اندیشه و آگاهی تبدیل می کند. هر لحظه معجزه ای بوقوع می پیوندد، و هر سلولی به نحو احسن با توجه و دلسوزی وظایف خود را انجام می دهد. با چنین روشی منظم و با چنین هنجاری برجسته، واقعاً غیرقابل تصور است. میلیونها سلول، در حدود هفتاد میلیون سلول، تنها در

بدن شما جای گرفته اند. هفتاد میلیون سلول! هر سلولی جان و روح خودش را در خود دارد، این هفتاد میلیون جان با هم هماهنگ شده اند و با ریتم و هارمونی بسیار جالبی کنار هم عمل می کنند و وظایف خویش را انجام می دهند.

همین سلولها چشم می شوند، پوست می شوند، جگر می شوند، قلب و مغز و استخوان شما می شوند. سلولهائی که رفته رفته مصدر کار مشخصی می شوند، اما در اصل یکی و هم جنس هستند. چقدر آرام و ظریف حرکت می کنند و کار می کنند. امکان این هست که سرطان چیزی حز حرکت یک سلول مضر و ناسالم در بدن انسان نباشد. سلولی که راه خود را گم کرده است. سلولی که دیگر نمی تواند عاقلانه و زیرکانه عمل کند و دیوانه شده است. امکان این هست که سرطان فقط عملکرد یک سلول ناهماهنگ باشد، وگرنه میلیونها سلول درکنار هم آنچنان عاقلانه و منظم عمل می کنند که حتی با اجتماع شما انسانها قابل مقایسه نیستند. اجتماع انسانها واقعاً دیوانه وار و درست مثل سلولهای سردرگم سرطانیست.

در بدن شما خدا تجلی می کند، شما باید بدرون خود بروید، شما هنوز با این معبد آشنا نشده اید.

قوی باشید، ترسو نبا شید، سعی نکنید از حقیقت وجودی خود فرار کنید، برعکس بدرون آن نفوذ کنید و به عمق اسرار آن پی ببرید. بجای اینکه به جستجوی خدا در آسمانها به پرواز درآیید، او را در درون خود بیابید.

«کبیر» می گوید: «بدرون خود بروید، در آنجا زیر پای شما محکم تر است» او راست می گوید. شما در بدنتان ریشه دوانده اید. بدن خاک وجود شماست. شما در بدن محکم شده اید. شعور و وجدان شما مانند درختی است در بدن شما و میوه آنهم فکر و اندیشه شما ست. بدن پشتیبان تفکر و کردار شما ست.

شما عشق می ورزید، بدن شما را پشتیبانی می کند. نسبت به چیزی تنفر ابراز می دارید، بدن شما را پشتیبانی می کند. می خواهید به کسی کمک کنید، بدن پشتیبا نیتان می کند. در عشق، در تنفر، در ترحم، در خشم و در هر احسا س و اندیشه ای، بدن شما را تأیید و پشتیبانی می کند، زیرا شما در بدن ریشه کرده اید، شما بوسیله بدن تغذیه می شوید؛ حتی زمانی که خود را محاکمه می کنید و سعی می کنید خود را دریابید و بشنا سید، بدن به شما کمک می کند.

بدن خود را نکشید، مازوخیست نباشید، آنرا شکنجه نکنید. او را دوست بدارید. او دوست شماست. دشمن شما نیست. به زبان او گوش کنید. رمز آنرا کشف کنید. آرام آرام به کتاب اسرار آن دست یابید و اوراق آنرا ورق بزنید و رفته رفته به رمز آفرینش و هم هستی پی ببرید و همه عالم را که در وجود شما خلاصه شده است بشنا سید. سعی کنید رمز این بدن را که میلیونها سلول را به خود جذب کرده و در یک فرمول کوچک خلاصه شده ا ست کشف کنید. رمز آن در داخل آنست و هیچ جای دیگر نیست.

«کبیر» به خود نهیب می زند که : «ای قلب من، بدرون خویش برو که زیر پایت محکم است، هستی در آنجا استوار است. در همان جا بمان و بجای دیگر مرو.»

به این گفته زیبا و پرمعنا خوب توجه کنید: «ای قلب من به جای دیگر مرو.» و از خود و خدای خود دور مشو.

هرگاه دچار تصوری بشوید، از خود دور شده اید. شب هنگام به خواب می روید. در شهر خود خوابیده اید، اما خواب می بینید که در نیویورک یا پاریس و لندن هستید. صبح که از خواب برمی خیزید می بینید که در رختخواب خود و در شهر خود هستید و اصلاً خانه راترک نکرده اید، اما در خواب، در تصورات به همه جا سفر کرده اید. درست مثل همین است. شما هرگز از خدای خود دور نبوده اید. هرگز از الوهیت جدا نبوده اید. هرگز آن را ترک نکرده اید، در آن ریشه دارید، اما در تصورات خویش گهگاه به حیوانی یا درختی تبدیل می شوید و گاه نیز انسان می گردید. بعضی اوقات عصبانی و گاه مهربان هستید. برخی اوقات یک آقای واقعی و یک انسان والا و گاه نیز به دزدی تبدیل می شوید و همچنان به تصورات خویش ادامه می دهید. گاه احساس می کنید که خیلی جوانید، گاهی احساس پیری می کنید، گاهی فکر می کنید که یک انسان واقعی هستید و زمانی احساس پوچی می کنید، اینها تصورات شما هستند.

بدرون خود بروید. شما فقط خودتان هستید. خدا هم در دل شماست. اینها هم نقش بازی کردن است. شما آنها را خلق می کنید. شما آنها را منعکس می سازید، به انعکاس آن بنگرید. «این قلب من بجایی مرو» «کبیر» می گوید: «سعی کنید که حقایق را دریابید و به دنبال تصورات و پوچی ها نروید. به همین دلیل هم

یکی از دستورات تمرکز و مراقبه یا «مدیتیشن» اینستکه همه اندیشه های زائد و تصورات را بدور بریزید. اما بسیارند آنهایی که در هنگام «مدیتیشن» یا مراقبه باز هم تصورات را به نحو دیگری داخل تعمق و مراقبه خویش می کنند. در مراقبه و تمرکز هم هزاران تصور به جلوی چشمهای ایشان می آید. یکی تصور می کند که خدا را دیده است، دیگری تصور می کند که «کندالینی» او به حرکت درآمده است. یکی فکر می کند که چشم سومش باز شده است و آن یکی تصور دیگری می کند.

مردم تصورات گوناگون دارند. («کندالینی» حرکت انرژی در ستون فقرات است و احساس تمرکز انرژی در روی پیشانی میان دو چشم را نیز به تعبیری بازشدن چشم سوم می دانند).

هنگامیکه مثلاً فکر می کنید که بنا به اعتقاد هندیها «کندالینی» شما حرکت کرده است، آنرا پیگیری نکنید، درگیر آن نشوید ـ بگذارید حرکت کند شما ساکت و بی حرکت بمانید، با خود بگویید که این نوعی تصور است.

شما حتماً کتاب «کوپی کریشنا» را در مورد حرکت «کندالینی» خوانده اید، یوگی های بسیاری آنرا خوانده اند، می گویند «کندالینی» در هواست، تحت تأثیر آن قرار می گیرند و منتظر آن هستند که حرکت کند. نه تنها منتظر آنند، بلکه کمکی می کنند که حرکت کند. شما هم حاضرید که آنرا پشتیبانی کنید. خیلی ساده احساس می کنید که مورچه ای روی ستون فقرا شما به حرکت درآمده و بطرف بالا می رود و ناگهان می اندیشید که آنجاست و پرانرژی می شوید. شما تصور کرده اید و آنرا خلق کرده اید و یک سفر دیگر در ضمیر خود آغاز می کنید.

در کتابها خوانده اید که چشم سوم باز می شود و در انتظار این پدیده می مانید و هنگامیکه چشمهایتان را می بندید، آگاه یا ناخودآگاه در انتظار بازشدن چشم سوم خود هستید و تصور دیگری را آغاز می کنید و یک روز نوری در آن می بینید. تصورات بصورت مهیبی پرقدرتند. هرچه شما بخواهید برایتان خلق می کند.

به هندوستان بنگرید. چینی ها هم به قدمت هندوها هستند. یکی از قدیمی ترین مذاهب دنیا را دارند، اما «ماهاویرا» هرگز به «کندالینی» اشاره نکرده است، سالها و سالها چینی ها نشستند و تعمق و تمرکز و مراقبه

کردند و هیچگاه راجع به «کندالینی» بحثی نکردند. هرگز یک روحانی چینی «کندالینی اش» به حرکت درنیامده است زیرا آنها هرگز راجع به آن چیزی نخوانده و نشنیده اند و نمی دانند. بودائی ها هم به آن اعتقادی و چنین حرکتی را در ستون فقرات خود تجربه نکرده اند. زیرا راجع به آن چیزی نخوانده اند. اما هزاران هندی در هر سال تصور می کنند که «کندالینی» در آنها به حرکت درآمده است!

پس سعی کنید تصورات را از خود دور کنید. در غیر این صورت همیشه در دام اندیشه های خود خواهید بود. در نشستها و تعمق ها و مراقبه های خود، خویشتن را به دست تصورات و احساسات ندهید و با آگاهی کامل و بدون هیچ محتوی ذهنی در انتظار حقیقت خالص بمانید.

«کبیر» می گوید: «خداوند تجربه، احساس یا اندیشه نیست. خدا شیئی نیست. خدا را نمی توان دید. شما نمی توانید او را به صورت شیئی تنزل بدهید. شما نمی توانید او را در برابر خود قرار بدهید، در غیر این صورت خدا از شما جدا خواهد بود. نه می توانید خدا را ببینید و نه تجربه کنید. آنهائیکه می گویند خدا را دیده اند، تصور می کنند و دچار وهم و خیال شده اند. بنابراین وقتی همه تصورات به کناری گذاشته شوند و فقط تجربه خالص باقی بماند و نور و روشنایی و نه چیز دیگر، آنگاه فقط شما هستید و بس و معجزه بوقوع خواهد پیوست و شما آنچه را که در جستجویش هستید به دست خواهید آورد.

به تصورات نپیوندید و در جای خود استوار با شید، آنگاه خواهید دانست که خدا چیست، خود را بشناسید تا خدای را بشناسید. خدا هرگز به عنون شیئی که قابل دیدن و دانسته شدن باشد درنمی آید. او آگاهی شما ست. او عین هستی شماست.

«یاد گرفته ام که بدون پا راه بروم، بدون چشم ببینم، بدون گوش بشنوم، بدون دهان بنوشم، بدون بال پرواز کنم، عشقم را به سرزمینی آورده ام که خورشیدی ندارد، ماهی ندارد، روز و شبی ندارد.»

«کبیر» می گوید: می توانید با کمک معلمی دلسوز و استادی اعظم یا مرشدی واقعی که دارای جذبه ای خاص باشد و قلبها را بسوی خود بکشد و دارای عطیه الهی باشد، خدا را بشناسید، اما تفاوتی که این رهبر روحانی با رهبری چون هیتلر یا ناپلئون دارد این است که شما بطرف یک رهبر سیاسی کشیده می شوید، اما

از درون خود غافل می مانید، در حالیکه، رهبر روحانی شما را بطرف درونتان می برد. هنگامیکه شما بطرف رهبری، پاکدل و روحانی کشیده می شوید، احساس عجیبی خواهید داشت. درحالیکه بطرف او کشیده می شوید، بدرون خود نیز برده می شوید. پدیده ای بسیار عجیب و متنا قض است. هرچه به رهبر خود بیشتر نزدیک شوید، به خود نزدیکتر می شوید. هرچه جذب رهبر می شوید، استقلال بیشتری پیدا می کنید. هرچه بیشتر به او تسلیم می شوید، بیشتر احساس آزادی می کنید، احساسی که درگذشته هرگز نداشته اید.

بنابراین اختلاف بسیر ظریف است. بیاد داشت باشید. هرگاه بطرف کسی کشیده می شوید که احساس بردگی به شما دست می دهد، بدانید که به راه خطا قدم گذاشته اید ممکن است آن فرد جذبه و قدرت و کشش داشته باشد، شاید فرد باهوش و زیرکی باشد، شاید از هم زیبایی فیزیکی خاصی بهره مند باشد، اما می بینید که در واقع نوعی شیفتگی و شیدایی به شما دست داده است که هر لحظه شما را به او نزدیک و از درون خودتان دور می سازد. از این رهگذر چیزی عاید شما نخواهد شد و روز به روز از مرکز خویشتن دور خواهید ماند. از چنین افرادی دوری کنید. این بزرگترین شیوه تجارت شیطانی دنیا ست. آدلف هیتلر، ناپلئون و یا اسکندر و نظایر آنها از جمله کسانی بودند که بزرگترین غارت و ویرانی را در جهان موجب شدند، زیرا مردم شدیداً جذب آنها می شدند و تسلیم خواستهای آنها بودند.

بیاد داشته باشید، هرگاه تسلیم بودن شما به عقاید یک استاد موجب آزادی روح شما باشد و احساس آزادگی به شما دست بدهد، این شخص استادی واقعی و عابد است، اما اگر رضا و تسلیم شما نوعی از سرسپردگی و بردگی به همراه داشته باشد، نوعی آدمک مصنوعی از شما ساخته می شود. همچنانکه پیروان آدلف هیتلر همانند آدمکهای مکانیکی شده بودند و روانشان را از دست داده بودند و به سادگی استثمار می شدند و آگاهی خویش را فراموش کرده بودند.

بنابراین در راه رسیدن به معنویت و شناخت خویشتن انسانی خود و تسلیم به کُل عالم هستی و آفرینش برای خود مقیاس و ضابطه ای قرار دهید. هرگاه در حضور مرشد یا استادی عابد احساس آزادی و استقلال

فکر و اندیشه و قدرت داشتید، بدانید که در حضور استادی عالیقدر نشسته اید. چنین رهبری شما را از طریق خودتان به درون خودتان می برد و به شما کمک می کند که خودتان را بشناسید.

یک مرشد و استاد حقیقی و روحانی هرگز خود را به شما تحمیل نمی کند، هرگز روش و راه زندگی خویش را به شما تحمیل نمی کند. بلکه می کوشد شما را با مهر و عطوفت با واقعیتهای معنوی آشنا کند. او فقط به شما کمک می کند که خودتان بشوید و بیشتر بخود بیائید و خود را درک کنید و بیشتر در خود ریشه بگیرید و مرکزیت بیابید و به خود برگردید. او شما را وامی دارد که هرچه را که تا به امروز ازدست داده اید دوباره پیدا کنید.

بدیهیست که برای شما بسیار سخت است که خود را هم اکنون و خیلی زود بشناسید. زیرا مدتها دربی خبری و فراموشی روزگار گذرانده اید. شما احتیاج به شوک دارید، به شوکی که بوسیله رهبری عابد و روحانی به شما وارد شود. اما اصل ماجرا با خود شماست. تلاش پیگیر و خواست باطنی شما است، نیاز شما به رسیدن به تمامیت و یافت خویشتن واقعی شما است. رهروی صادق و صبور به هر حال روزی نه چندان دور به خانه معبود خواهد رسید.

«کبیر» می گوید که بدون چشم و گوش و دهان می تواند ببیند، بشنود، و بیاشامد، زیرا که درون ما فاقد این احساسا ت است. چشم و گوش و دهان و بال در آنجا نیست و این معجزه رهبر است که به شما کمک می کند که بدون چشم ببیند، بدون اینکه کوششی از طرف شما یا او مبذول گردد، رهبری که دارای الوهیت باشد و شاگردش هم از او پیروی و متابعت کند، باعث روشن بینی شاگردش خواهد شد. یک نیروی خاص از طرف رهبر باعث شکوفا شدن حقیقت وجودی درون او خواهد بود. رهبر واقعی به منزله یک ایستگاه عقلی خواهد بود. مانند پلی بین شما و عالم حقیقت، از طرفی «کبیر» منظورش از ابراز این گفته : «به جائی آمده ام که ماهی نیست، خورشیدی نیست، روز و شبی نیست»

اینستکه به جائی رسیده است که همه دوگانگی ها و دورنگیها از بین رفته است. شب و روز گم شده است، تابستان و زمستانی وجود ندارد، فرشته و شیطانی نیست و دوگانگی محو گردیده است و به جایی رسیده

است که فقط یک چیز هست و آنهم وحدت است و بس و این درست معنی کلمه «یوگا» است، که وحدت و یگانگی رسیدن و یکی شدن است.

او می گوید: «بدون خوردن و آشامیدن، شیرینی خوشاب را دریافتم و بدون آب عطش خود را فرونشاندم»

او به جایی که پاسخها همه شادی آورند رسیده است، یک شادی بی همتا، کامل و بی انتها.

این خیلی پرمعنا و پرجاذبه است. اگر روشن و محظوظ باشید، شادی در وجود شما جوانه خواهد زد. لذتها انسانی هستند و شادیها الهی.

هرگاه محظوظ هستید، احساس می کنید که مسرتی دلپذیر وجود شما را دربرگرفته است. به همین دلیل من اصرار دارم که شاد باشید و جشن بگیرید. این کاریست که شما براحتی می توانید انجام دهید. شادی در مشت شما ست. شما می توانید آنرا از چیزهای خیلی کوچک به دست آورید. از تماشای یک گل زیبا، از آواز یک پرنده کوچک، از خنده یک کودک زیبا و از تماشای هرچیز خوشایند می توانید این شادی را کسب کنید. در غذا خوردن، در خوابیدن، در نسیم صبحگاهی، در غروب خورشید، در ستارگان، درماه و در میان ابرهای آسمان. شما می توانید شادی را در چیزهای قابل لمس پیدا کنید.

اگر بتوانید از چیزهای کوچک لذت ببرید، ناگهان می بینید که شادیهای بزرگ به شما روی آورده است و شادی از همه چیز می بارد.

شادیهای کوچک و دست یا فتنی، قدرت و گنجایش پذیرفتن شادیهای بزرگتر را به وجود می آورند. شادبودن کافیست که از شما یک روحانی واقعی بسازد. اگر بتوانید مرتباً از چیزهای کوچک و دست یافتنی برای خود موجبات شادشدن را فراهم کنید، احسا س خواهید کرد که خدا در وجودتان خودنمائی می کند و شما قدرت پذیرش را در خود به وجود آورده اید و شادیها قبل شما را به وجد آورده و آنرا آماده قبول حقایق کرده و درهای آنرا بروی واقعیتها باز کرده اند.

اما منظور «کبیر» از شادیها، شادیهای الهی است که با لذتهای انسانی تفاوت بسیار دارد. تسلیم شدن به خدا و هستی و آرام زیستن در جریان طبیعی رودخانه زندگی، بهره وری از شادیهای الهی را دربردارد. ترسوهایی که به مقام الهی تسلیم نشده اند، هرگز نمی توانند از این احساس بی همتا و بی انتها خوشه ای بچینند. تسلیم شدن به خدا و آفرینش نیاز به داشتن مرکزی قوی دارد. آنکه با شجاعت به مقام الهی تسلیم شود، به شادی و آزادگی ابدی دست یافته است.

افکار لائوتسه

در مورد اسرار هستی

«معجزه زمانی اتفاق می افتد که مرگ در تولد آشکار می شود، هنگامیکه یک درخت کامل در تخمک یک گیاه دیده می شود، زمانیکه گلهای درحال شکوفایی در جوانه دیده می شوند، هنگامیکه جوجه پوسته تخم را می شکافد و پا به جهان خاکی می گذارد. بدین ترتیب است که تمام هستی در یک لحظه کامل آشکار می گردد.»

باید دقیق دریابیم که در زیر ظاهر دو منظر فقط «یکی» تجلی می کند و همینکه تکامل صورت می گیرد، اسامی مختلف به خود می گیرد و به صورت اسرار و رموز طبیعت خود را نشان می دهد. اما در حقیقت فقط یک واقعیت وجود دارد. فقط یکی. حتی در میان «دو» فقط «یکی» هست. هرچند که عقل دو تا می بیند، باید قبول کرد که فقط یکی وجود دارد. در واقع عقل انسان هرچه را که مشاهده می کند، فوراً به دو تقسیم می کند، عقل با ناسازگاری و عدم تناسب ها مخالف است. عقل تحمل آنچه را که با او توافق ندارد نمی کند. عقل از همه تضادها اجتناب می کند. اگر عقل سعی کند زندگی و هستی را ببیند برایش غیرممکن است که مرگ را هم قسمتی از زندگی یا در خود زندگی ببیند. زیرا ظاهراً و منطقاً مرگ پدیده ای کاملاً برعکس و مخالف زندگی ا ست. اینطور به نظر می رسد که مرگ انتهای زندگیست، جهت مخالف زندگیست و هرگز هم به نظر نرسیده است که مرگ قسمتی از آن باشد. بنظر می رسد که مرگ تاخت و تاز بر زندگیست، تهاجم و استیلا و تعرض بر زندگیست. یورش و حمله بر زندگیست. اما درحقیقت اینطور نیست. مرگ اتفاقی نیست که خارج از زندگی بیفتد. مرگ در داخل زندگی اتفاق می افتد و قسمتی از زندگی است. مرگ تکامل زندگی است. مرگ و زندگی در واقع یکی هستند. درست مثل تنفس کردن می باشند. زمانیکه دم فرو می دهید و هنگامیکه دم برمی آورید. همان هوایی را که به داخل می دهید، خارج می کنید. همان نفسی را که هنگام تولد به داخل ریه می فرستید در هنگام مرگ از ریه خارج می کنید . در هستی و آفرینش زندگی و مرگ

یکی است. اما همین که عقل می اندیشد، هیچ چیز ناسازگار با خود را تحمل نمی کند. عقل فقط خوش آیندها را تحمل می کند، زندگی را می پذیرد، درحالیکه مرگ ناخوش آیند است.

اما هستی همه چیز را قبول دارد، مخالف ها و ناسازگارها را هم می پذیرد. هیچ چیز مانع کار هستی نیست. هیچ چیز باعث آن نیست که طبیعت و هستی گلی را که دیروز برشاخه ای شکوفا شده است امروز پرپر نکند و بر همان شاخه نخشکاند. هیچ چیز نمی تواند در کار هستی دخالت کند و مانع همکاری نور و تاریکی شود. در حقیقت تاریکی فقط فرم تیره روشنایی است و روشنایی قابلیت نفوذ کمتری از تاریکی دارد. اگر تمام نورها را از صفحه روزگار برداریم، آنگاه عقل می گوید فقط تاریکی وجود دارد. اما اگر واقعاً تمام نورها از جهان برداشته شوند، دیگر تاریکی هم معنایی دارد؟ دیگر تاریکی هم وجود دارد؟ یک نامی و بی نامی خواهد. با این مثال می توان بهتر موضوع را آشکار کرد. اگر هر چه گرما در دنیا هست از بین ببریم. عقل خواهد گفت سرما وجود دارد. اما آنچه را که بنام سرما می شناسیم، خودش نوعی از گرماست، اگر همه گرماها از کره زمین برداشته شوند، پس سرمایی هم دیگر وجود نخواهد داشت. همچنین اگر روزی ما قادر شویم که مرگ را از صحنه روزگار برداریم پس همه زندگی ها هم به پایان خواهد رسید.

هستی و طبیعت اضداد را می پذیرد، اما عقل آنرا رد می کند. هستی بسیار وسیع است درحالیکه عقل کوچک و نارسا ست. این واقعیت که اضداد یکی هستند ورای فهم و ادراک عقل است. عقل نمی تواند بپذیرد که مرگ و زندگی یکیست، همچنین ورای فهم عقل است که قبول کند. غم و شادی دو نام مختلف یک چیز است. چطور می تواند عقل این را بپذیرد؟ عقل فکر می کند که شادی و غم دو احساس گوناگون هستند. فکر می کند که انسان باید به طرف شادی برود و از غم بپرهیزد. باید شادی را با آغوش باز بپذیرد وغم را هرگز به خود راه ندهد. درحالیکه هستی می داند و می پذیرد که هر آنکس که بدنبال شادی می رود غم را هم بخانه خود دعوت می کند. می داند کسی که غم را پذیرا نیست نباید خواهان شادی باشد، زیرا درهستی اضداد یکی هستند.

همه دوگانگی ها را عقل ایجاد می کند. هستی هرگز دوگانگی نمی شناسد. همه اضداد در هستی به صورت واحدی درآمده اند. نه تنها وحدت یا فته اند بلکه یکی هستند. «لائوتسه» می گوید که در زیر این مناظر دوگانه، همه واقعاً یکی هستند. همه نامیده ها و همه بی نام ها در زیر سیمای دوگانه ها یکی هستند. او می گوید بنا بر دوگانگی عقل ماست که همه چیز را دوگانه می کنیم، تقسیم می کنیم و دوگانه می بینیم. هستی هرگز دوگانگی را نمی پذیردو از نظر هستی همه چیز واحد است.

هر سکه ای دو طرف دارد و ما هر دو طرف آنرا می توانیم ببینیم. اما آیا می توانیم این دو طرف را از یکدیگر جدا کنیم؟ می توانیم یک طرف سکه را بدور اندازیم؟ خیر، زیرا هر سکه دو رو دارد و ما نمی توانیم یک طرف آنرا نگه داریم و طرف دیگر را بدور اندازیم. با وجود این باز هم نمی توانیم دو روی سکه را در آن واحد بنگریم، درحالیکه سکه کوچک است و قابل رؤیت. هرگاه به سکه بنگریم فقط یک روی سکه را می بینیم و نه دو طرف آنرا، اگر آنرا بچرخانیم بازهم طرف دیگرش را می بینیم نه هر دو طرفش را.

«بِرکلی» متفکر و دانشمند بزرگ همیشه می گوید که هر وقت از اتاق بیرون بروید، همه چیزهایی که در اتاق بوده اند از نظر پنهان و به نبودن تبدیل می شوند و زمانی که دوباره وارد اتاق شوید، همه چیز دوباره آشکار و زنده می شوند و زمانی که کسی در اتاق نباشد هیچ چیز در اتاق زنده نیست. «بِرکلی» می گوید : هرکس توانست خلاف این را ثابت کند نزد من بیاید. البته هرگز نمی توان خلاف این عقیده را ثابت کرد، زیرا برای اثبات یک نفر باید در اتاق باقی بماند. «بِرکلی» می گوید: اشیاء زمانی در اتاق وجود دارند که یک نفر در داخل اتاق باشد. اگر نظاره کننده ای نباشد اشیاء وجود ندارند. او می گوید: چگونه منظره ای بدون ناظر می تواند وجود داشته باشد؟ اگر از درون سوراخی در دیوار به مشاهده درآئید بودهای آنطرف دیوار خود را برای شما آشکار می نمایند.

چیزی که «بِرکلی» سعی می کند ثابت کند این است که رابطه مستقیمی بین نظاره کننده و منظره وجود دارد. حتی علم فیزیک هم امروزه قبول کرده است که وقتی اتاق را ترک می کنید، همه چیز در اتاق رنگ خود را از دست می دهد و بی رنگ می شود، زیرا کسی نیست که آنها را ببینند. اگر واقعاً همه چیز بی رنگ

شود بر سر نقا شیهای بیرنگ شده ای که در اتاق آویزان است چه می آید. بنابر گفته فیزیک دانها، آنها باید بی رنگ شوند، زیرا رنگ براساس دید چشم به وجود می آید. اگر شما را در لباس سفید می بینیم این دلیل دیدن است که لباس شما را سفید می بینیم. و اگر مشاهده کننده ای برلباس شما نباشد، لباس سفید به نظر نخواهد آمد.

فُرم و مدل اشیاء هم زائیده دیده ما هستند و هنگامی که آنها را می بینیم و سپس اتاق را ترک می گوئیم اشیاء به شکل و قیافه و رنگ قبلی خود باقی نخواهند ماند، ما هم هرگز نمی توانیم تغییر تدریجی آنها را بدانیم. زمانی که به اتاق برگردیم آنها با قبل خود تغییر کرده اند.

«امانوئل کانت» متفکر آلمانی همیشه می گفت : شما نمی توانید یک شیئی را در خودش بنگرید.

هنگامیکه ما به چیزی نزدیک می شویم، ما در حد امکانات دانش خود و گنجایش خود آنرا می نگریم. در واقع آنچه که ما می دانیم بستگی کامل به قدرت فهم ما دارد. هم ما در این اتاق نشسته ایم، اما همه چیزها را به یک فُرم نخواهیم دید، مثلاً دید حیوانات با انسانها تفاوت بسیار دارد. ممکن است مورچه و سوسک چیزهایی روی زمین ببینند که من و شما قادر به دیدن آنها نباشیم. چیزهایی را که مورچه تجربه می کند من و شما نمی توانیم تجربه کنیم. مورچه صداهایی خواهد شنید که من و شما قادر به شنیدن آن نیستیم و به همین ترتیب حیوانات هم با چیزهایی که ما آشنائیم، می شنویم و می بینیم بیگانه اند. در آنچه که ما می بینیم، مشاهده کننده مهم است. هنگامی که عقل چیزی را ببیند، فوراً بدان شکل خواهد داد و بهترین فُرم از نظر عقل دوگانگی است. در اول کار عقل اشیاء را به دو تقسیم می کند و با هرچه که به آنها تضاد دا شته باشد مخالفت خواهد کرد.

هرچیزی با قطب مخالفش خلق شده است. ممکن است من بگویم که هرگز عصبانی نمی شوم، من همیشه عفوکننده هستم. بخشش زیادی دارم. اما آیا بدون عصبا نیت عفو و بخشش ممکن است؟ وجود دارد؟ اگر شما عصبانی نشوید، موردی برای بخشش پیدا می شود؟ برای اینکه عفو کنید باید اول عصبانی شوید، زیرا

عفو قسمتی از عصبانیت است. اول عصبانی می شویم و بعد عفو می کنیم. رحم و عفو بدون خشم وجود ندارد.

اما ما عفو را از عصبانیت جدا می کنیم و می گوییم آن مرد خیلی عصبانی شده، اما بخشنده است. هرگز نمی خواهیم باور کنیم که عفو و بخشش قسمتی از عصبانیت است.

عقل همه چیز را از هم تفکیک می کند، همچنان به جدا کردن همه چیز در سرتاسر زندگی ادامه می دهد.

«لائوتسه» می گوید: در همه گوشه کنار عقل یک چیز پنهان است و آن یکی بودن است. به هرحال هرچه بخواهیم آنرا محدود کنیم نامحدودتر می گردد، هر چه بخواهیم آنرا از بین ببریم، هرگز از بین نخواهد رفت و همیشه یکی و فقط یکی خواهد بود. چه بخواهیم و چه نخواهیم هر نامی بر آن نهیم، باز هم یکی باقی خواهد ماند. در میان هر دوتائی فقط همیشه یک وجود دارد.

ما در اتاق نشسته ایم و ظاهراً آسمان را از آنچه که در خارج از اتاق است جدا کرده ایم، آیا واقعا موفق شده ایم که آسمان را جدا کنیم؟ آیا آسمان قابل جدا کردن است؟ قابل تفکیک است؟

آیا حتی می توان آسمان را با قوی ترین شمشیرها برید؟ آسمان را با هیچ چیز حتی با دیوار هم نمی توان از هم جدا کرد. آسمان در همه جا هست. حتی بین دیوارها منتهی آسمان داخل اتاق و آسمان خارج اتاق تقسیمی است که ما فکر می کنیم انجام داده ایم. در حالیکه واقعاً تقسیمی انجام نگرفته است. فقط این یک دلخوشی است که ما بخود می دهیم. زیرا ما دوست نداریم زیر آسمان کبود بخوابیم، دوست نداریم سرپناهی داشته باشیم. درحالیکه خواب راحت زیر آسمان کبود میسرتر است مگر در مواقع بارانی و این سرپناه فقط به درد همان مواقع می خورد، وگرنه هم جا آسمان وجود دارد. اما نمی توانیم هیچ وقت آسمان را از هم جدا کنیم. آسمان غیرقابل تفکیک است. فقط بصورت «داخل و خارج» بوسیله عقل تقسیم کننده ما به وجود آمده است. اما به هر حال فقط یکی هست. آسمان فقط یکی است که گاهی ما در خارج با آن تماس داریم و گاهی دا داخل.

لائوتسه می گوید : دوگانگی مولود عقل و بینهایت سطحی است و در عمق وجود هستی فقط یکی موجود است و بس. برای مثال هنگامیکه یک گیاه سر از درون خاک برمی آورد، فقط یکی است. بعد شاخه های فرعی به وجود می آید و هر لحظه ازدیاد پیدا می کند و به همین ترتیب هرچه پیش برویم و رشد کنیم ، چیزهای مختلف بوجود می آیند و اسامی مختلف پیدا می کنند.

مردم قدیم زندگی را مانند درختی می دانستند ، ابتدا اولین شاخه جوانه می زند ، سپس شاخه های دیگر و میلیونها شاخه بهمین ترتیب بوجود می آید. حال اگر از سر هر شاخه بداخل برگردیم و سیر معکوس در پیش گیریم به اولین شاخه و ساقه بر خواهیم گشت و به یکی خواهیم رسید و پس از آن هم به دانه که همه از آن بوجود آمده است.

هر درختی از یک دانه بوجود می آید که پس از تکثیر پیدا کردن به شاخه های بیشمار و سپس از هر شاخه دانه های زیاد بوجود خواهد آمد. زندگی هم مانند درختی ابتدا تک دانه بوده است و بعد شاخه های بسیاری با نامهای گوناگون بر آن جوانه زده است در حالیکه حقیقت یکی است و بدون نام هم هست.

در واقع هستی یکی است و بدون نام است ، بعد شاخه های بسیاری با نامهای متفاوت بر آن جوانه زده است ، برگهای بیشماری روی آن روئیده ، اما هر آنچه که در یکی وجود دارد ، در همه درخت نیز وجود دارد ، آنچه در دانه هست در برگ و جوانه هم هست ، آیا چیز دیگری هست که در یکی باشد و در بقیه نباشد. نه هیچ چیز نیست.

«لائوتسه» می گوید: همچنانکه پیشرفت حاصل می شود ، نامها تغییر پیدا می کند. چیزها تغییری نمی کنند ، این مردم هستند که نامهای مختلف به آنها می دهند درخت همان درخت است و فقط ازدیاد پیدا می کند. رشد می کند و دارای شاخ و برگ می گردد. اگر درخت می توانست صحبت کند ، می گفت که من فقط یکی هستم. درختم. اما ما که از خارج بدان می نگریم آنرا به ساقه و شاخه و گل و دانه تقسیم می کنیم.

برای درخت ریشه و برگ یکی است. در میان آن فقط یک انرژی وجود دارد و یک انرژی فوران می کند و به همه جا می رود. آیا چشمها و انگشتان پا و انگشتان دست شما برای شما در درونتان فرق می کنند؟ اگر چشمهایتان را ببندید ، و به درون بنگرید فقط یک انرژی را می بینید که دائماً جریان دارد و همه چیز فُرم و شکل خود را در این جریان از دست می دهند.

اگر کسی به شما بنگرد ، چشمها انگشتها و گوشهای شما برایش با هم فرق می کنند و البته هم که ظاهراً اینها با هم فرق می کنند. در خارج از وجود موجودات همه چیز بنظر متفاوت و جدا از یکدیگرند ، اما در داخل آنها چنین نیست. با شکسته شدن انگشت شما در ظاهر و خارج وجود شما و در چشمهایتان تغییری بوجود نمی آید ، اما در درون شما ، شکستن انگشت شما باعث ضعف و بی نوری چشمهایتان خواهد شد ، زیرا در درون شما فقط یک انرژی جریان دارد.

آناتومیست ها هم با این عقیده موافق هستند. اکتشافات اخیر ، اسرار قدیمی ها و رمزهای گذشتگان را دوباره مورد بررسی قرار داده است. اناتومی جدید می گوید: چشمهای انسان از همان سلول هائی ساخته شده اند که انگشتان انسان ساخته شده اند و تفاوتی بین این سلول ها وجود ندارد و حتی اگر کوچکترین تفاوتی موجود باشد ، فقط بخاطر تخصصی است که یک سلول بعهده گرفته است وگرنه همه سلول های بدن مثل یکدیگرند ، فقط بعضی مخصوص دیدن هستند و تعدادی برای شنیدن تخصیص پیدا کرده اند و بعضی جهت لمس کردن و بعضی دیگر برای بوئیدن. اما همه این سلولها مانند یکدیگرند و هیچ تفاوتی در زندگی این سلول ها وجود ندارد . حتی ذره ای! عنبیه نازک و ظریف چشمها مانند پوست چشمها است. حتی به جرأت می توان گفت در لحظات کوتاهی پوست چشمها می توانند ببینند. علما معتقدند که حتی پوست چشمها قادر بدیدن هستند در صورتیکه تربیت کافی برای این منظور به آنها داده شود. زیرا چشمها و پوست چشمها از سلولهای مشابه ساخته شده اند و کوچکترین تفاوت بین آنها وجود ندارد.

مرحله بدوی و جنینی هستی

هنگامیکه جنین در رحم مادر شروع به رشد می کند ، در ابتدا او نه چشم دارد و نه گوش ، نه ما هیچه و نه پوست ، نه دماغ دارد و نه گوش. هنگامیکه مرحله رشد شروع می شود ، از یک سلول کوچک آغاز می گردد سپس سلولهای دیگر بوجود می آید. سلولهائی که از همان سلول اولی بوجود آمده اند ، هیچ تفاوتی هم بین سلولهائی اولیه موجود نیست. آنها یکسان و مساوی هستند. بعد در زمانی کوتاه ، بعضی از سلولها تبدیل به چشم ، بعضی به گوش و بعضی به قلب تبدیل می گردند. فقط یک نوع سلول مرتباً تکثیر می شود و پیشرفت می کند و رفته رفته سلولهای مختلف در بدن شروع به رشد می کنند.

نیروی زندگی یکی است ، جوهر آن یکی است اما هر یک از موجودات هنگامیکه از یکدیگر جدا می شوند بنظر جدا می آیند. سلولی که روز اول در رحم مادر شروع به رشد کرده است ، ابتدا در حال سکون بود و سپس شروع به باز شدن و جوانه زدن و تکثیر شدن کرد. همچنانکه این سلول شروع به تکثیر کرد ، بنابر مقتضیات بدن ، کارهای مختلفی انجام داد و بخاطر انجام عملیات مختلف ، اسامی مختلفی را هم بدست آورد.

این موضوع با یک مثال بهتر مجسم خواهد شد. هندوها معتقدند که این دنیا از یک تخم کوچک همانند پیدایش یک انسان بوجود آمده است و نیروی زندگی همه موجودات در دنیا یکیست. جوهر آنها از یکی است و همینکه جدا شدن و تقسیم شدن انجام گرفته است ، همه چیز نامی خاص بخود گرفته و جدا از یکدیگر به حیات خویش ادامه داده اند.

فقط یک دانه موجود بوده است و شاخ و برگ و جوانه و دانه های فراوان بر آن روئیده است ، اما باز هم در اصل یکی است. «لائوتسه» دقیقاً همین را می گوید: او می گوید: این مردم هستند که نامهای مختلف و متفاوت به موجودات می دهند. حقیقت یکی است فقط نامها متفاوتند ، نه جوهر اصلی. بخاطر تسهیلات ، نامهای مختلف خلق شده اند و ما اشتباهاً فکر می کنیم که موجودات مختلفند. فقط با از بین رفتن این اشتباه است که ما موفق خواهیم شد دوگانگی را رها کنیم و به وحدت برسیم.

لائوتسه می گوید: تشخیص مبنی بر عدم دوگانگی اینستکه ما بدانیم آنچه توسط مردم با نامهای مختلف خوانده می شود ، فقط یکی است و جمع این نامهای گوناگون اسرار هستی نامیده می شوند. علم اسرار را قبول ندارد ، اما دین و مذهب قبول دارد و این تنها فرق بین علم و مذهب است. علم اعتقاد دارد که هیچگونه سری در طبیعت وجود ندارد و هر چه که انسان بیشتر پیشرفت کند اسرار کمتری بجا می ماند. علم می گوید ، اسرار فقط سایه ناآگاهی است. بنابر منطق علما و دانشمندان ، اسرار یعنی کمبود دانش و آنچه که ما درباره اش چیزی نمی دانیم ، بنظرمان بصورت اسرار جلوه می کند. بنابراین اسرار با کمبود آگاهی همراه است ، در یک نگاه دقیق متوجه خواهیم شد که آنچه علما و دانشمندان می گویند ، درست برعکس چیزی است که «لائوتسه» می گوید. اما ببینم علما چه می گوئید؟ آنها بسادگی فقط به نام دادن به موجودات ادامه می دهند و همچنان سرگرم اینکار هستند و در نام دادن به موجودات و اشیاء بسیار هم موفقند و فکر می کنند که واقعاً موفق به شناسایی همه آنها شده اند و آگاهی کامل به تک تک آنها پیدا کرده اند. مشخصات تکنیکی چیزی را تأیید و پس از سالها مطالعه و تحقیق می گویند آنرا می شناسند و این دانشمندان ظاهراً روز به روز با تجربه تر و متخصص تر می گردند.

«دانشمندان پیچیدگی و شکل اسرار را حل می کنند»

زمانی بود که فقط یک علم وجود داشت ، بعد تقسیم علم شروع شد و سپس این تقسیم به شاخه های متعدد دیگر ادامه پیدا کرد و هنوز هم این تقسیمات همچنان ادامه دارد. روزگاری بود که همه علوم دنیا در فلسفه جمع بود. بنابراین حتی امروزه همه دانشگاه ها «پی اچ دی» را که دکترای فلسفه است به عنوان دکترا به فارغ التحصیلان خود که بیشتر آنها اصلاً حتی یک درس فلسفه هم نخوانده اند اعطا می کنند. امروزه حتی شیمیدانها نیز به دریافت پی اچ دی نائل می شوند. این یک عادت قدیمی هزار ساله است. به شیمی دانی که هیچگونه رابطه ای با فلسفه ندارد ، دکترای فلسفه اعطا می شود. زیرا هزار سال قبل شیمی هم جزئی از فلسفه بوده است. ارسطو دو هزار سال قبل کتابی نوشته است که هر قسمت این کتاب امروزه یک علم جدا شناخته می شود و جالب اینجاست که بعد از قسمت فیزیک ، بلافاصله ارسطو قسمت دین را

شروع کرده است و بهمین دلیل در کشورهای غربی دین یونانیها به عنوان متافیزیک شناخته می شد. یعنی «قسمت بعد از فیزیک» و قسمت بعد از فیزیک در کتاب ارسطو ، متافیزیک نام نهاده شده است.

حتی امروزه هم پلاک روی قسمت فیزیک دانشگاه «اکسفورد» این مضمون را دارا است. «دپارتمان فلسفه طبیعی» هزار سال قبل فیزیک بعنوان فلسفه طبیعت شناخته می شده است اما تقسیمات متعاقباً جای خود را گرفته اند.

البته علم ناچار به تقسیم شده است ، زیرا هر چه بیشتر خواهان فراگیری باشیم ، باید با نظم خاص و تشکیلات مرتب پیش برویم و بیشتر و بیشتر راه خود را باریک و تحصیلات خود را اختصاصی کنیم. هر چه بخواهیم تخصصی مطالعه کنیم ، موضوعات کمتری را بناچار انتخاب می کنیم. بنابراین تعریف علم اینست: «حداکثر دانش راجع به حداقل یک چیز.»

هنگامیکه ما دانش ها را اینچنین باریک کنیم همه چیز مخفف می شود. امروه فیزیک یک علم واحد نیست. این علم هم به قسمتهای مختلف تقسیم شده است. شیمی هم همین طور ، شیمی عالی و شیمی غیر آلی و معدنی. این تقسیمات همچنان روز به روز افزون می گردد. رفته رفته علم مانند برگهای درختان گسترده می گردد و بیشتر از اسرار دور می شود. «لائوتسه» می گوید: نامیده ها و بی نام ها همه یکی هستند. آن یکی هم فقط اسرار است.

در واقع کسی که به طرف وحدت می رود ، مسلماً به طرف اسرار رفته است و آنهایی که به طرف دوگانگی می روند از اسرار دور می شوند. بنابراین علم همیشه در جهت ویرانی اسرار است. علم معتقد است که اسراری وجود ندارد و روزی خواهد رسید که همه اسرار توسط علم کشف می شود. اما مطمئناً آن روز هم اسرار همچنان به قوت خود باقی خواهند ماند. همانطور که همیشه بوده اند.

روشی که علم برای کسب دانش به کار می برد چنین است که فرسنگها از اسرار دور می گردد. بنابراین هر چه که علم پیشرفت کند ، انسان توجه و عطشش برای کشف اسرار کمتر می شود. یکی از بزرگترین صدمه هایی که علم به مذهب زده است این است که توجه به اسرار را در انسان ها کم و کمتر نموده است. امروزه

هیچ سری باقی نمانده و همه چیز شناخته شده است. برای مثال اگر شخصی بگوید که گل زیباست ، شما خواهید گفت چه چیز آن زیباست ؟ رنگ آن را می گویی ؟ رنگ گل در اثر فعل و انفعالات شیمیایی بوجود می آید. آن رنگها قابل بررسی است و دانشمندان شیمی همه چیز را راجع به گل و رنگ و بوی آن به شما خواهند گفت. شما هم به این نتیجه خواهید رسید که دیگر زیبایی و جذابیت و شگفتی چندانی در گلها مشاهده نمی کنید.

همینکه ما بدانیم که موجودات از چه ساخته شده اند و نامهایی به آنها بدهیم وحدت و یکی بودن را که در همه موجودات وجود دارد از آنها می گیریم و همینکه وحدت و یکی بودن وجود نداشت سری هم وجود نخواهد داشت.

«اسرار ابدی وحدت»

لائوتسه می گوید: ما نامهای بسیاری به موجودات داده ایم. با وجود این به خاطر وجود وحدت و یگانگی حقیقی در آنها همچنان اسرار خود را حفظ کرده اند. هر آنچه که به نظر چندگانه و مختلف می آید ، در باطن همچنان یکی است و خودش رازی می باشد. آنچه که به نظر می آید تقسیم شده و چندگانه می نماید اما در باطن غیر قابل تقسیم است ، بعنوان اسرار شناخته می گردد.

بگذارید معنی اسرار را به خوبی بیان کنیم . سر یعنی چیزی که ما دانسته ایم و در عین حال قادر به دانستن آن نیستیم . چیزی که تشخیص می دهیم و با وجود آن برایمان غیر قابل تشخیص است. با این مثال فهم موضوع آسانتر خواهد بود: فرض کنید که شخصی را دوست می داشته اید و سالها با او زندگی می کرده اید آیا بعد از گذشت این سالهای دراز ، می توانید بگویید که او را حقیقتاً می شناسید؟ مسلماً با او بسیار آشنایید ، اما اگر پس از طی چند سال با او آشنا نبودید کجا بودید؟ شما با او آشنا شده اید و به نظر می رسد که همه چیز راجع به این شخص را می دانید ، اما آیا می توانید با اطمینان بگویید که او را کاملاً می شناسید؟

همه چیز او را می دانید ، هر چیزی که بتوان راجع به این شخص گفت می دانید ، همه عادات و رفتارهای او را می شناسید ، با وجود این می توانید بگویید از نظر شما همه چیز قابل پیش بینی است؟ دقیقاً می توانید بگویید فردا صبح چه کاری می کند؟ نه ، محال است بدانید زیرا چیزهای غیر قابل پیش بینی در هر کسی وجود دارد. نه به خاطر اینکه سالهایی که با او بوده اید ، کافی نبوده است ، اگر دویست سال هم با او بوده باشید ، باز هم عوامل غیر قابل پیش بینی وجود دارد و اینها اسرار وجود آن شخص است ، آنچه که غیر قابل پیش بینی باشد ، آنچه را که نتوان ادعا نمود ، آنچه را که نتوان پیش گویی کرد ، و آنچه را می دانیم و می توانیم ادعا کنیم که می دانیم ، اسرار هستند.

خوب است این قضیه را از دیدگاههای دیگر بسنجیم. کسی از «سنت آگوستین» پرسید وقت چیست؟ «سنت آگوستین» جواب داد: «وقتی کسی از من نپرسد ، مسلماً می دانم که وقت چیست» ولی هنگامیکه یکنفر از من بپرسد ، دچار اشتباه می شوم.

آیا منظور او چه بود؟ آیا اینطور نیست که شما هم می دانید وقت چیست؟ مسلماً می دانید زیرا اگر نمی دانستید ، چگونه هر صبح به موقع از خواب بر می خیزید ؟ اگر نمی دانستید سر موقع به منزل می رسیدید؟ شما دقیقاً می دانید وقت چیست. اما «سنت آگوستین» هم حق داشت که می گفت تا زمانیکه کسی از او سؤال نکرده است می داند وقت چیست . او هم مثل دیگران است . همینکه از او سؤال شود وقت چیست ، دچار اشتباه می گردد. باهوش ترین افراد هم نمی توانند این سؤال را پاسخ دهند ، در حالیکه احمق ترین و بیشعور ترین افراد هم از وقت استفاده می کنند و آنرا به کار می برند ، این ناآگاهان هم در زمان زندگی می کنند در حالیکه باهوش ترین و فاضل ترین انسان ها نمی توانند کوچک ترین اشاره ای به وقت بکنند. نمی توانند کوچکترین تعریفی از آن بنمایند.

بگذارید از مبحث زمان بگذریم. زیرا موضوع بسیار پیچیده ای است ، اما زندگی به هیچ وجه پیچیده و غامض نیست. همه ما در حال زندگی کردنیم و برای مدت زمانی زندگی کرده ایم. بعضی از علما تشخیص داده اند و می گویند که هزاراتن سال است که زندگی می کنیم. به این هم کار نداریم.بیائید بگوئیم فقط یک

زندگی داریم و آنهم پنجاه سال یا کمتر وبیشتر است. در همین مدت کوتاه زندگی را شناخته ایم . اما اگر کسی از ما بپرسد که زندگی چیست در پاسخ آن عاجز می مانیم. چرا؟ ما که زندگی کرده ایم ، آنرا تجربه کرده ایم ، باید بدانیم که چیست. باید سؤال را جواب بگوئیم.

لائوتسه می گوید: اسرار همین است. ما آنرا می شناسیم در حالیکه نسبت به آن نا آگاهیم. همه چیز را می دانیم ، با وجود این احساس می کنیم که برایمان ناشناخته باقی مانده است. هستی همه جا هست . در درون و در بیرون ما فقط هستی وجود دارد. در تمام منافذ بدن ما ، در هر نفس ما هستی وجود دارد. با وجود این ناشناخته باقی مانده است ، پس ما چه می دانیم؟!

«نا آگاهی ، آگاهی و اسرار»

امواج اقیانوس صدها هزار سال است ه ساحل دریا را می کوبند و می شویند آیا معنی آن اینستکه این امواج همه چیز را در مورد ساحل می دانند؟ و یا ساحل همه چیز را در مورد امواج می داند؟

اگر شما هم سالها توسط امواج بهم کوبیده می شدید ، باز هم چیز زیادی راجع به آن دستگیرتان نمی شد. پس واقعاً ما چه چیز را می توانیم دریابیم؟ ما فقط با ماهیت اشیاء آشنایی پیدا می کنیم.

در اینجا یک اشتباه پیش می آید ، آشنا شدن را با دانستن اشتباه می کنید و این اشتباه باعث محروم شدن و بی بهره ماندن شما از واقعیت دانستن است. «لائوتسه» می گوید: این آشنائی سطحی را با دانستن اشتباه نکنید و بدانید که این فقط آشنائی سطحی است و عمق و واقعیت ندارد. هر لحظه اسرار ، خود را در همه جا نشان می دهند. اسرار بدون شک وجود دارند و بهر حال هر چه بیشتر آنها را بررسی کنیم و بشناسیم پایانی برایشان وجود ندارد. امروزه علم عمیق ترین و جدی تر شده است. بطور کلی عمر علوم چندان طولانی نیست. در حالیکه شواهد بسیاری در دست است که مذهب از سالیان دراز (در حدود بیست هزار سال) وجود داشته است و حتی اگر بخواهیم عمر مذاهب مستند را شاهد بگیریم باید بگوئیم که بعضی از مذاهب فعلی از

پنج هزار سال قبل تاکنون وجود داشته است. در حالیکه علم فقط از حدود سیصد سال قبل تا به حال بوجود آمده و در واقع دوران کودکی خود را طی می کند ، مسلماً وقتی علم به سن بیست هزار سالگی برسد ، او هم ادعا خواهد کرد که زندگی پر از اسرار است.

دانستنی های ما هیچ تغییری در وضع فعلی نمی دهد ، درست مانند یک مشت آب در برابر اقیانوسی از آب است. اگر برداشتن یک مشت آب از اقیانوس باعث کم شدن آب آن شود ، پس دانش ناچیز ما از اسرار جهان نیز ، از عظمت آن کم نخواهد کرد.

دانسته های این جهان پهناور همیشه بهمان حال که بوده است باقی خواهد ماند برای ادراک معنی اسرار بیائید سه مطلب را بخاطر بسپاریم. یکی نا آگاهیست. علم می گوید عدم آگاهی از حقیقت موجودات بنظر اسرار می آید. اما علم اشتباه می کند. ناآگاهی سرّ نیست. زیرا اگر ما ناآگاه باشیم ، اصلاً چیزی نمی دانیم ، نسبت به آنها نوعی ناآگاهیم.

دومین مطلب دانش است ، اما دانش هم سرّ نیست ، زیرا با دانش ، ما قادر و توانا می شویم که چیزی را بشناسیم. بنابراین اسرار از دانش خیلی دور هستند. بعد از ناآگاهی ، دانش پیدا می شود و بعد از دانش اسرار بوجود می آید. کسی که از پی ناآگاهی به دانش میرسد ، دانشمند است. مطلع است. زیرک است و کسی که از دانش پا فراتر نهد اهل عرفان است اهل رمز و سرّ است.

بیائید با هم هر سه مرحله را بررسی کنیم. اولین مرحله ناآگاهی بود. اگر از مرحله اول بیرون بیائید و گام به جلو نهید ، بمرحله بعدی خواهید رسید که دانش است. دنیای دانش از ناآگاهی شروع می شود.

اگر در مرحله اول باقی بمانید ، ناآگاه باقی خواهید ماند. اما اگر در مرحله دانش باقی بمانید ، دانشمند و باهوش و زیرک خواهید بود. در حالیکه دنیای عرفان و دنیای اسرار زمانی شروع می شود که شخص پا از مرحله دانش فرا می نهد و در آن مرحله ، پس از دانستن و تشخیص دادن ، حتی ناآگاهی هم برایش شناخته می شود و دانش و ناآگاهی برایش یکی می گردند ، زیرا در دنیای اسرار دانش ، ناآگاهی و آگاهی همه یکی هستند.

«تاریکی ، ناآگاهی و آگاهی»

لائوتسه می گوید: بنابراین بین هر دو طرف فقط یک چیز است. بین آگاهی و ناآگاهی فقط یک تاریکی محض به چشم می خورد. آنهائیکه می توانند این یکی بودن را ببینند و حس کنند تا این وحدت بین دانائی و نادانی را ببینند ، می توانند اسرار را تجربه کنند ، زیرا بین دانش و ناآگاهی فقط یک شکاف باریک است. فرد ناآگاه یک اندیشه نادرست دارد که فکر می کند اصلاً چیزی نمی داند و دانشمند هم یک تصور باطل دارد که فکر می کند خیلی می داند. اما عارف تشخیص می دهد که امکان دانستن وجود ندارد. او نمی گوید: که دانشمند نشوید یا نباشید ، بلکه دانش بسیار بدست آورید ، اما آنقدر به ژرفای آن فرو بروید که از ماوراء آن سر بیرون کنید و ببینید که دانش هدف نهایی نبوده و مانع اصلی نیز نیست. همچنانکه از ناآگاهی بر میخزید و بطرف دانش می روید ، از دانش نیز عبور کنید و به ماوراء دانش قدم نهید.

عارفان مشرق زمین می گویند که ناآگاهی در تاریکی گم می شود ، اما در مورد دانشمندان که در تاریکی سنگین تری فرو رفته اند چه کنیم؟ شنیده بودیم که فقط ناآگاهان در تاریکی بسر می برند ، نه دانشمندان. آنها هم مثل «لائوتسه» می گویند: ناآگاهان در تاریکی گم می شوند ، زیرا هیچ نمی دانند ، اما دانشمندان هم دیر زمانیست که گم شده اند ، زیرا فکر می کنند که خیلی می دانند. عارفان معتقدند که ناآگاهان در تاریکی هستند ، اما دانشمندان در تاریکی سنگین تر وهم انگیزتری گم شده اند. زیرا کسی که می داند که نمی داند حداقل فروتن و با آزرم است ، اما کسی که فکر می کند می داند ، فروتنی را نیز از دست می دهد و بجای آن غرور و تکبر پیدا می کند.

اسرار ماوراء همه چیز و همه کس است ، اسرار مافوق ناآگاهی و دانش است. اسرار چیزهائی است که حتی بوسیله دانستن هم نمی توانید آنها را بشناسید و هر اندازه سعی و کوشش در دانستن آن ها بکار ببرید بیفایده است و ناموفق خواهید بود. شما می توانید به همه جا برای پیدا کردن گره اسرار جهان بروید ، می توانید برای کشف آن بهترین سعی خود را بکار بگیرید. اما در آخر کار خواهید دانست که زندگی ژرفترین اسرار جهان است و رسیدن به انتهای آن و به عمق آن ناممکن است.

لائوتسه می گوید: ما آن چیزی را اسرار می گوئیم که بین دو قطب باشد. آنهایی را اسرار می گوییم که در عین حال که متناقض هستند یکی هستند. فقط «یکی» که در زندگی ، مرگ ، در روشنایی و تاریکی همچنان «یکی» باشد. اما چیز دیگری که او می گوید خیلی خارق العاده بنظر می رسد. ولی همینکه بر گفته او با دیده دقت و توجه بنگریم و آنرا بررسی کنیم ، مسأله تفاوت پیدا خواهد کرد و نام دیگری خواهد گرفت. او می گوید: جائیکه اسرار وجود داشته باشند ، عمیق ترین است و در ژرفای آن دریچه ای به شگفتی ها و جاذبه های بی انتها وجود دارد.

ببینیم معنی این چیست که هر جا اسرار وجود داشته باشند عمیق ترین است! ناآگاه می داند که هیچ نمی داند. اینجا ضمیر لطیف است و وجود دارد ، با این چنین ضمیری شخص می داند که نمی داند. در حالیکه دانشمند نمی داند که نمی داند در ضمیر دانشمند «من» قوی تر می شود ، متبلور می گردد و متشکل می شود ، در حالیکه در ضمیر آدم ناآگاه بخاطر ناآگاهیش احساس کوچکی از وجود اسرار پیدا می شود. آنها قابلیت مشاهده شگفتی ها را دارند. آنها دائماً در اطراف خود با چیزهای عجیب و جذاب مصادف می شوند زیرا درک فهم همه چیز را ندارند ، بنابراین همه چیز برایشان تعجب آور است.

آدم ناآگاه هنگامیکه صدای رعد و برق را می شنود ، شاید خیال کند که این صدای عصبانیت خداوند است. هنگامیکه باران می بارد می گوید خدا خوشحال است و این رحمت اوست. هنگامیکه خرمن خوب است ، فکر می کند که شاید بخاطر خوش یُمنی و مبارکی آن سال و اعمال نیک او چنین شده است و هرگاه خرمن خوب نباشد ، یا زلزله و سیل بیاید آنرا بپای گناهانی که احتمالاً مرتکب شده است می گذارد. او همیشه به تفسیرهای خود ادامه می دهد اما رمز در همین است. گر چه بر مبنی ناآگاهی شخص است.

وقتی «من» ضعیف باشد ، تجربه اسرار بیشتر است. حتی ناآگاهان هم بلافاصله اسرار را تشخیص می دهند. رعد و برق را از طرف خدا می دانند ، باران را نتیجه رحمت او می دانند. آنها سعادت و بدبختی و عدالت و نعمت را از اصلیت او می دانند ، ناآگاه با نوعی تشخیص که باعث تقویت و تناسب در ضمیر او می گردد خود را راضی می کند. شخصی که می داند که حقیقت را می داند هر چه بیشتر بداند ، «من» او و ضمیر او قوی

تر می شود. اما هر چه «من» در او قویتر گردد ، قدرت فهم او از اسرار کمتر می شود . توجه کنید که درست برعکس است.

هر چه بیشتر بداند ، درک اسرار بر او سخت تر خواهد شد. احساس وجود اسرار در او ضعیف تر خواهد شد و مرحله سوم: وقتی که دانشمند به مرحله ای می رسد که اذعان دارد هیچ نمی داند ، مانند ناآگاهی که می داند که نمی داند «من» در وجود او مطلقاً گم می شود و همینکه «من» محو شد ، اسرار قویتر و قابل رؤیت می شوند. در اینجا دو چیز وجود دارد ، «من» و «اسرار». وقتیکه «من» قویتر می شود «اسرار» محو می گردد و بر عکس اگر «من» ضعیف و از بین برود «اسرار» نمایان می شوند. بنابراین احساس درک اسرار به قدرت «من» بستگی دارد. برای همین هم هست که صوفیان در سراسر جهان اصرار بر این دارند که «من» را در ضمیر شاگردان از بین ببرند. «من» را فراموش کنید تا موفق به دیدن اسرار زندگی شوید.

چرا «من» اینهمه سد راه است؟ چرا انسان را نابینا می کند؟ این «من» است که به انسان اجازه نمی دهد که اسرار را ببیند. معنی واقعی اسرار در این است:

«من بیچاره ام ، من نمی دانم. من ناتوانم.» با درک این معنی شخص می تواند به اسرار وجود وارد گردد. برای همین هم پیرها باندازه بچه ها با اسرار آمیخته نیستند. بچه ها در دنیایی از اسرار بسر می برند. چرا؟ زیرا «من» در ضمیر ایشان هنور متبلور نشده است. در سنین آنها حتی پرواز یک گنجشک هم دنیائی از اسرار به حساب می آید. اگر گلی را می بینند که غنچه بوده و می شکفد ، بنظرشان می آید که در بی نهایت ها برویشان گشوده شده است. وقتی که خورشید می درخشد بنظرشان نوری بی پایان می آید. هنگامیکه امواج بر ساحل شلاق می زنند و ساحل را می شویند ، قلب آنها با شادی می رقصد و سنگ ریزه هائیکه در کنار جاده آرمیده اند ، بنظرشان مانند جواهرات استت. در سنینی که «من» هنوز در ضمیر انسانها فرم نگرفته و قوی نشده است اسرار در همه اطراف آنها خودنمائی می کند. زندگی مانند اشعار با آنها صحبت می کند.

بنابراین بچه های کوچک حد بین رؤیا و بیداری را نمی دانند. آنها برای عروسکی که در خواب دیده اند که شکسته است ، مدتها در بیداری گریه می کنند و هر چه بیشتر سعی کنیم که راضیشان کنیم که خواب دیده اند راضی نمی شوند. حقیقت اینستکه در سنین آنها خواب و بیداری فرق مشخصی ندارند. بچه حتی در روز روشن و در عین بیداری هم ممکن است دچار رؤیا گردد. در حقیقت روز و شب و خواب و بیداری برایش چندان تفاوتی ندارد. احساس اسرار برای بچه ها خیلی راحت تر است.

اما اسراری که بچه های با آن مواجه هستند ، بنابر ناآگاهی آنهاست. در حالیکه اسراری که یک صوفی با آن برخورد می کند. در اثر دانش اوست. اسرار بعد از آگاهی از نادانی نیست. تنها فرق میان یک شاعر و یک صوفی اینتسکه شاعر با اسرار زندگی می کند. اما اسراری که از نا آگاهی باو روی آورده است. صوفی هم با شعر زندگی می کند ، اما شعری که در ماوراء دانش او است. صوفی شاعریست که با حقیقت روبرو است و در میان آن دو در میان اشعارش زندگی می کند. بنظر او جهان یک نثر خشک نیست. بلکه مثل یک شعر زیبا پر از موزیک ، صدا ، آواز و رقص است. صوفی شاعر اسرار است ، اسراری که بعد از آگاهی با آن مواجه شده است. این اسرار اشعار او هستند. اما شعرای معمولی نا آگاهانی هستند که هنوز به اسرار حقیقت پی نبرده اند. اینست فرق بین صوفی و شاعر.

لائوتسه می گوید: ما آنچه را اسرار می گوئیم که بین دو نقطه مختلف هم قرار دارند. ما آنچیزی را اسرار می دانیم که در «یکی» وجود داشته باشد در مرگ و زندگی و در تاریکی و روشنایی فقط «یکی» باشد. گاهی هنرمندی را می بینیم که فقط بدن او رشد کرده است و هنوز تفاوتی بین رویاها و دنیای خارج او بوجود نیامده است ، وقتی می بینیم که بعضی از هنرمندان مانند بچه ها رفتار می کنند ، نباید تعجب کنیم.

«پیکاسو» عاشق دختری بود. اما وقتی مردی مثل «پیکاسو» دختری را دوست بدارد. عشق او نوع معمولی نیست. بلکه اشغال ذهن است. کمتر کسی می تواند نظیر «پیکاسو» این چنین جدی عشق بورزد. اما روزی این عشق سپری شد و پیکاسو عاشق دختری دیگر شد. با همان جدیت که با عشق اولی داشت. دنیا بدیده انتقاد به رفتار غیر اخلاقی «پیکاسو» نگریست. رفتار او را نوعی نامردی تلقی نمود. اما پیکاسو مطلقاً یک

کودک بود. برای «پیکاسو» عشق به منزله علاقه ای بود که کودکی به عروسک خود داشته باشد. کودک هر روز عروسک خود را در آغوش می فشارد ، می بوید و می بوسد و ناگهان یک روز از او سیر می شود و آنرا بگوشه ای پرتاب می کند و هرگز هم بآن نمی نگرد.

ما رفتار آن کودک را غیر انسانی و نامردی تلقی نمی کنیم ، زیرا او بچه است. اما «پیکاسو» را نامرد می دانیم ، می گوئیم این چه نوع عشقی است؟ دخترک را آزرده است. در واقع «پیکاسو» او را اذیت نکرده است ، هنگامیکه او را دوست می داشته درست مثل کودکی بوده که عروسکش را دوست می دارد و حالا که عشق از بین رفته است کاری نمی تواند بکند. درست همان احساس که کودک نسبت به عروسکش داشته است. اما پیکاسو بخاطر بزرگ بودنش ، بخاطر رفتاری که کرده است مورد اعتقاد قرار می گیرد.

گهگاه رفتارهای نابخردانه ای از طرف هنرمندان ، نقاشان ، شعرا و موزیسین ها می بینیم که با وجود بزرگ شدن و بالغ شدن بدنشان ، بچگانه بنظر می آید. در واقع اینها عمیقاً کودکند. هنوز رشد نکرده اند و بهمین دلیل هم این چنین زیبا نقاشی می کنند و قادرند اشعاری این چنین موزون بسرایند و این چنین هماهنگ بخوانند ، اما زندگی آنها خالی از زیبائی ، موزونی و هماهنگی است. آنها مطلقاً رشد نیافته باقی می مانند. اما برای یک صوفی ، درستی و سادگی کودکی پس از گذشت سالهای تجربه انگیز و آموخته دانش ، مراجعت خواهد کرد. برای همین هم گهگاه مردان راه خدا منظر و سیمای کودکانه دارند ، اما نامعقولی بچه گانه را ندارند. درستی و پاکی و بی گناهی بچه ها در مردان خدا بسیار دیده می شود. اما بی نظمی و بی بند و باری هنرمندان را ندارند. حتی در بی گناهی و در آزادی جاویدانی آنها ، هنجاری خاص و نظمی عمیق وجود دارد. در سیمای بچه گانه آنها یک تجربه آسمانی و ابدی جریان دارد. آنها ماوراء دانش و تجربه هستند. آنها از دانش عبور و به مافوق دانستنی ها صعود کرده اند.

«ضمیر سدّی است در برابر اسرار»

«لائوتسه» می گوید: اینست چیزی که ما بدان اسرار ابدی می گوئیم و اگر احساس این اسرار قویتر و عمیق تر گردد ، درِ لطائف زندگی و در معجزه انگیز زندگی بروی ما باز خواهد شد. اسرار قوی تر خواهند شد و ضمیر ضعیف تر.

این معنی را می توان چنین بیان کرد: اگر ضمیر با قدرت صد در صد وجود داشته باشد ، درصد اسرار به صفر می رسد. اگر نود درصد ، ضمیر وجود داشته باشد ، اسرار ده درصد خواهد بود و اگر درصد ضمیر ده باشد ، درصد اسرار نود خواهد بود. بهرحال این انرژی بین ضمیر و اسرار تقسیم می شود. هرگاه یکی قویتر باشد انرژی بطرف آن دیگری رفته است.

انرژی زندگی دو راه دارد. یکی بدرون اسرار و دیگری بطرف «من» اگر «من» که همان ضمیر است قویتر شود ، اسرار ضعیف تر خواهد شد. در قرن حاضر عده ای بدون هیچ دلیلی خدا را متهم می کنند. به خدا حمله می کنند. قرن حاضر ، خود خواه ترین قرن در تاریخ جهان است و عجیب اینجاست که بیشتر این افراد در میان دانشمندان هستند ، زیرا غرور و خودخواهی از دانش بوجود می آید.

قرن حاضر حد اعلای علم است. در تمام تاریخ علمی بشر ، این قرن بالاترین رقم علمی را نشان می دهد و برای همین هم خود پرستانه ترین زمان خود را می گذراند و از اسرار بدور است. هر چه علم بیشتری بدست آوریم ، هر چه کتابخانه های ما بزرگتر شود ، هر چه دانشگاههای ما مرکز علم و دانش شود ، هر چه جوانان ما دانش بیشتری کسب کنند ، غرور و خودخواهی سرکش تر خواهد شد. اما اگر کار بجائی برسد که بشر اهمیت ندهد که آیا اسراری در طبیعت وجود دارد یا نه ، دیگر راهی جز مرگ و خاموشی وجود ندارد.

چرا؟ زیرا انسان بخاطر اسرار حیات زندگی می کند ، نه بخاطر ضمیرش. حتی آن عده از ما که خود پرست و سودجو هستیم بخاطر اسرار طبیعت زندگی می کنیم. غیر ممکن است که زندگی فقط بخاطر ضمیر تنها باشد. زیرا در اینصورت فقط مرگ و خودکشی نتیجه آنست ، اگر فکر کنیم که همه چیز را می دانیم ، دیگر چیزی برای دانستن نمی ماند ، مگر مرگ.

بنابراین هر چه به عقب برگردیم ، می بینیم که مردم زمان گذشته ، علاقه بیشتری به زندگی نشان می داده اند و لذت بیشتری از زندگی می برده اند. کلمه خودکشی در روزگاران پیشین بگوش نمی خورد. جالب است اگر بدانید که کلمه خودکشی ، کلمه جدیدی است و در قرون گذشته و ابتدائی این کلمه معنی و مفهوم نداشت. زیرا اقدام به خودکشی به ضمیر یا «من» بسیار قوی و با قدرتی احتیاج دارد. برای مردن داوطلبانه به «من» و الا و برجسته ای نیاز است. ضمیر یا «من» باید چنان قوی باشد که بتواند همه اسرار و زیبائیهای زندگی را حاشا کند و به مرگ رو آورد. برای اقدام به خودکشی ، یک ضمیر وسیع و قوی لازم است. برای کشتن خود ضمیری قادر لازم است. پس هر چه جامعه ناآگاه تر و بی تمدن تر باشد مسئله خودکشی کمتر به چشم می خورد.

مردم اولیه از خودکشی چیزی نمی دانستند. آنها حتی راجع به آن فکر هم نمی کردند حتی امروزه هم زبانهایی در دنیا یافت می شود که کلمه خودکشی در آنها جایی ندارد. به گوش مردم آنها هم نخورده است. زیرا آنها اصولاً به فکرشان هم نمی رسد که امکان داشته باشد شخص جان خود را بگیرد. اما برای ما همه چیز بکلی فرق می کند.

برای چه زندگی می کنیم

«آلبرت کامو» در یکی از کتابهای فلسفی خویش گفته است تنها مسئله فلسفی ، خودکشی آدمهاست. آیا می توان باور کرد که مردی مثل «آلبرت کامو» رساله ای فلسفی را با چنین مبحثی آغاز کند؟ آن هم مردی مثل «آلبرت کامو» دانشمند و معتبر. او راجع به خدا در کتابش بحث نکرده است ، بنابراین خدا مشکل فلسفی او نیست ، او می گوید که بزرگترین مشکل فلسفی قرن ، خودکشی آدمها است. آدم برای چه زندگی می کند؟ این سؤال او خیلی بجاست. اگر واقعاً سرّی وجود نداشته باشد ، قصد انسان از زندگی کردن چیست؟ آیا انسان زندگی می کند که غذا بخورد؟ آیا انسان برای ازدیاد نسل و تولید مثل زندگی می کند؟ بچه ها برای چه زندگی می کنند؟ دلیل زندگی کردن چیست؟ آیا برای ساختن خانه و شهر و جاده و

هواپیما و ماشین زندگی می کنیم؟ واقعاً انسان برای چه زندگی می کند؟ اما اگر شما بگویید که برای عشق زندگی می کنید ، آنوقت به دنیای اسرار پا نهاده اید. «آلبرت کامو» می پرسد: «کدام عشق؟ این عشق در کجاست؟ من به دنبال آن خیلی گشته ام ، اما به جز شهوت چیزی نیافته ام.» عشق یکی از اسرار است ، در حالیکه شهوت یک حقیقت است. اگر آدمی معمولی سعی کند که عشق را پیدا کند ، فقط موفق می شود که شهوت را بیابد.

ممکن است بگویید که انسان برای لذت بردن زندگی می کند ، اما لذت هم خودش جزو اسرار است. در واقع خوشحالی و غم حقیقت هستند. در میان هر شادی و خوشحالی غم و اندوه نیز وجود دارد. ولی «آلبرت کامو» باز هم می پرسد: «چرا انسان می خواهد زندگی کند؟» او حق دارد. کافیست هر آدمی فقط یکبار معنی لذت را دریابد.

روزی ملانصرالدین در قهوه خانه ای نشسته بود. مردی آمد و در کنار او نشست و شروع کرد به صحبت کردن. ظاهراً مردی غریب بود. ملا برای اینکه او را خوشنود کند ، پرسید با هم یکدست شطرنج بازی کنیم؟ مردک جواب داد یکبار بازی کرده ام اما خوشم نیامده است. ملا پرسید می خواهی با هم تخته نرد بازی کنیم ، باز آن مرد گفت: نه. یکبار این بازی کرده ام خیلی خسته کننده است. ملا می خواست کاری برای او بکند پرسید موسیقی دوست داری؟ می خواهی برایت ساز بزنم؟ مرد جواب داد نه ، یکبار به موسیقی گوش داده است و آن هم به نظرش جالب نیست. ملا از او خواست که با هم به ماهیگیری بروند. مرد گفت یکبار اینکاررا کرده است و خوشش نمی آید. بعد به ملا گفت: اگر بخواهی می توانی با پسرم به ماهیگیری بروی ملا از مرد پرسید «می بخشی آیا این پسر تنها پسر تو نیست؟ زیرا تو هر کاری را یکبار انجام داده ای و دیگر علاقه ای به انجام آن نداری ، بنابراین باور نمی کنم که پسر دیگری هم داشته باشی.»

واقعاً هم در دنیا هیچ کاری نیست که ارزش دوباره انجام دادن آن وجود داشته باشد و اگر چنین چیزی وجود داشته باشد از حقایق مسلم زندگی نیست بلکه جزو اسرار است. چیزی است که هنوز ناشناخته باقی مانده است و باید شناخته شود. باید درباره آن مطالعه و بررسی شود تا بالاخره شناخته شود. با حقایقی که

کاملاً آشنا شده ایم و آنها را دریافته ایم ، سؤال و پی جویی برای شناختن مجدد آنها مطلقاً پیش نخواهد آمد. اما درباره ناشناخته ها ، بارها و بارها سعی در شناخت آنها به عمل خواهد آمد. آرزوی شناخت ناشناخته ها در انسان بسیار زیاد است. با وجود این ناشناخته در دنیای ما بسی فراوان یافت می گردد.

«آلبرت کامو» در گفتن این جمله بسیار محق است که می گوید: «اگر هیچ مشکلی وجود نداشت ، مشکل خودکشی بزرگترین مشکل فلسفی قرن ماست. قرن ما بیش از هر قرن دیگری می داند ، اطلاعات این قرن خیلی وسیع است. اما بزرگترین رقم خودکشی هم متعلق به همین قرن می باشد. قرن ما حد اعلای ضمیر را داراست. بنابراین نه تنها اسرار هستی و آفرینش را حاشا می کنیم بلکه متأسفانه در وجود خدا نیز شک می کنیم!»

خشونت و لطافت

لائوتسه می گوید: آنهائیکه ضمیرشان را تضعیف می کنند ، اسرار و رازهای موجود را متبلور می نمایند و بعد از آن در دروازه های شگفتی ها و لطافت ها به رویشان گشوده می گردد. باید به این دو لغت «لطافت و شگفتی» توجه خاصی مبذول داشت. باید دانست معنی معمولی که ما به لطافت می دهیم چیزی نیست که «لائوتسه» منظور دارد. منظور ما از لطیف بودن یعنی کمتر زمخت بودن و کمتر خشن بودن است. مثلاً می گوئیم دیوار محکم و استوار است. باد لطیف است. درحالیکه باد هم می تواند خشن باشد. باد می تواند مانند دیوار آنچنان محکم و خشن شود که جلوی شما را سد کند و مانند دیواری مانع عبورتان گردد و حتی خشونت آن ممکن است باعث به زمین خوردن شما شود. در واقع سنگینی باد خیلی بیشتر از دیوار است. شما آن را احساس نمی کنید زیرا همواره شما را احاطه کرده است و دور و بر بدن شما پخش است. در غیر اینصورت هزارها کیلومتر بار روی دوش شما بوده و شما را به هلاکت می رساند. وقتی بادی شدید می وزد ، شما احساس می کنید که در حال افتادن هستید. هوا هم نوعی فشردگی مخصوص به خودش را دارد و نمی تواند لطیف باشد. به چه چیز لطیف می گوئیم. هر چیزی که ما به آن لطیف بگوئیم از یک فرم سفت و

خشن بوجود آمده است و چیز دیگری جز این نیست. خیلی مهم است که معنی ظریف و لطیف را به خوبی دریابیم. «لائوتسه» آنچه را که به دست نتوان گرفت و با چشم نتوان دید و با دیگر احساسات نتوان درک کرد لطیف می گوید. مثلاً هوا را نمی توان با چشم دید ، اما دستان ما قادرند آنرا احساس کنند. هوا به وسیله یکی از حواس قابل حس شدن و به دست آوردن است. بنابراین لطیف نیست. لطیف به آن معنی که عرفا به کار می برند یعنی قابل دست یافتن با حواس چندگانه بشر نیست. آیا تا بحال به چیزی برخورد کرده اید که با حواس چندگانه انسان قابل لمس و احساس نبوده باشد؟. آنچه بشر می شناسد بنابر درک حواس چندگانه او بوده است شما از طریق چشم می بینید ، بوسیله گوش می شنوید ، با بینی استشمام می کنید و اگر چیزی را لمس کنید با دستهایتان لمس می کنید. بنابراین در تجربیات شما هیچگونه تجربه ای برای درک لطافت پیش نیامده است.

بگذارید مطلب را اینطور روشن کنیم: آنچه که بوسیله حواس چندگانه می توان شناخت و درک کرد به عنوان ستبر ، خشن و درشت بنامیم و آنچه را که نتوان بوسیله حواس چندگانه حس کرد و شناخت ، لطیف بگوئیم. بدین ترتیب می توانید آنرا درک کنید . اما تنها تفاوتی که بین این دو صفت قائل هستیم فقط مربوط به حواس چندگانه است.

توسعه و کشش مکانیکی حواس چندگانه بشر

اگر صدایی خیلی بلند باشد آنرا خشن می گوئیم و اگر آهسته باشد آنرا لطیف می گوئیم. درحالیکه در واقع هر دو صدا هستند و تفاوتی ندارند فقط درجات یک صدا هستند و گوش هر دو را می شنود. حتی اگر صدایی را گوش نتواند بگیرد ، اما رادیو بتواند این کار را بکند ، باز هم فرقی ندارد و نمی توان آنرا لطیف نامید. بلکه باز هم خشن است. زیرا گوش وسیع تر و بزرگ تر و با قدرت بیشتری آنرا دریافت می کند.

تلویزیون تصاویری را که چشم ما قادر به دیدن آنها نیستند در فضا می گیرد و بر روی صفحه تلویزیون منعکس می نماید. با وجود این نمی توان به این تصاویر نام لطیف نهاد. گیرنده تلویزیون قوی تر از چشم ماست. گوشهای رادیو شنواتر از مال ماست و تنها تفاوت در درجه آن است.

بهمین ترتیب هر چه که در دسترس احساسات چندگانه بشر قرار می گیرد ، خشن و ستبر است و آنچه را که توسط ماشین های ساخت دست بشر قابل دریافت است باز هم خشن و ستبر است. ماشین هائیکه توسط بشر ساخته شده است ، فقط توسعه و کشش مکانیکی حواس چندگانه اند ، مثلاً دوربین های دو چشمی چیست؟ آنها فقط برای توسعه دید ما هستند. رادار چیست؟ باز هم وسیله ای برای صدا هستند و تفاوتی ندارند فقط درجات یک صدا هستند و گوش هر دو را می شنود.

حتی اگر صدایی را گوش نتواند بگیرد ، اما رادیو بتواند اینکار را بکند ، باز هم فرقی ندارد و نمی توان آنرا لطیف نامید. بلکه باز هم خشن است. زیرا گوش وسیع تر و بزرگ تر و با قدرت بیشتری آنرا دریافت می کند. تلویزیون تصاویری را که چشم ما قادر به دیدن آنها نیستند در فضا می گیرد و بر روی صفحه تلویزیون منعکس می نماید. با وجود این نمی توان به این تصاویر نام لطیف نهاد. گیرنده تلویزیون قوی تر از چشم ماست. گوشهای رادیو شنواتر از مال ماست و تنها تفاوت در درجه آن است.

بهمین ترتیب هر چه که در دسترس احساسات چندگانه بشر قرار می گیرد ، خشن و ستبر است و آنچه را که توسط ماشین های ساخت دست بشر قابل دریافت است باز هم خشن و ستبر است. ماشین هائیکه توسط بشر ساخته شده است ، فقط توسعه و کشش مکانیکی حواس چندگانه اند ، مثلاً دوربین های دو چشمی چیست؟ آنها فقط برای توسعه دید ما هستند. رادار چیست؟ باز هم وسیله ای برای توسعه دید چشمهای ما. چاقو و شمشیر به چه درد می خورند؟ آنها ناخن و چنگ و دندان ما هستند ، فقط توسعه یافته و بزرگتر شده اند.

حیوانات وحشی ، انسان را با چنگ و دندان می درند ، درحالیکه ما همین کار را با پنجه و چنگ و دندان آهنی و فولادی انجام می دهیم. هر چه بشر اختراع می کند ، فقط حواس چندگانه اش را توسعه می دهد و هر چه در حیطه و دسترسی و یافت حواس چندگانه بشر قرار بگیرد ، نمی توان لطیف نامید. اما آنچه که حواس چندگانه نتواند ، آنرا حس کند اما به طریقی انسان آنرا احساس کند لطیف است. بیاد داشته باشید آنچه را که نتوانید احساس کنید اصولاً شناخته نخواهد شد.

بهرحال لطایف آنهایی هستند که نتوان حس کرد اما نه با حواس چندگانه. نه با حواسی که مورد استفاده بشر برای شناختهای کلی و عینی است. بلکه بدون دخالت این حواس. برای مثال اگر من بتوانم شما را بدون چشم ببینم ، بدون گوش بشنوم ، بدون بینی ببویم ، بدون دست لمس کنم ، می توانم بگویم که از طریق لطایف به شما دسترسی پیدا کرده ام. هیچ کمک و ماشین هم در بین نبوده است. هرگاه آگاهی محض من بتواند مستقیماً چیزی را تجربه و لمس کند ، آن تجربه از نوع لطیف است.

تجربه لطائف

بنابراین «لائوتسه» می گوید آنهائیکه آگاهی آنها از اسرار عمیق تر می شود ، درهای بسته لطائف را بروی خود باز می بینند. با آگاهی عمیق تر به ژرفای اسرار می روند. با دور شدن از ضمیر ، نیاز به حواس چندگانه

کم و کمتر می شود. این یک پدیده فوق العاده و شگفت آور است. همینکه ضمیر ناپدید گردد ، دیگر چندان نیاز به حواس چندگانه احساس نمی شود.

در واقع این ضمیر نیست که در حواس چندگانه عمل می کند. اگر ضمیر به کنار برود ، دیگر احتیاجی به آنها نیست. آنگاه تجربیات بدون احساس شروع می شود. تجربیاتی که بدون حواس چندگانه بدست می آیند لطائف هستند.

هر کسی در زمانی خاص یک چنین اشعه روشنی از چنین تجربیاتی داشته است. در یک لحظه استثنائی و در شرایط استثنائی ناگهان ضمیر شما ناپدید شده و بدون هیچ دلیل روشنی ، نوری گذرا از چنین تجربه ای را بدست آورده اید. ولی همینکه ضمیر شما دوباره قوی شده ، آن تجربه دوباره از دست رفته و گم شده است و هر چقدر هم که سعی کرده اید آنرا بفهمید نتوانسته اید ، زیرا ضمیر شما قادر به فهم آن نیست.

صدائی شنیده اید که بعداً نمی توانید باور کنید ، آیا با خود نگفته اید که «نه» صدائی نبود. زیرا کسی اینجا حضور ندارد!». آیا شبح یا شکلی را مشاهده نکرده اید که بعد از دیدن آنرا حاشا کرده باشید زیرا کسی در برابر شما نبوده است؟ شما بدون دلیل خاصی چنین تجربیاتی را حاصل نموده اید ، اما مدتی کوتاه ، بعد با ناباوری بآن نگریسته اید. زیرا در آن زمان ضمیر شما متبلور و قوی شده است و به شما گفته است که چطور ممکن است بدون وجود شخص ثالثی ، صدای او را شنیده و یا چگونه او را دیده ای ؟ نه این غیر ممکن است.

دوستی داشتم که شاعر بود و برای شرکت در سمپوزیم یک شاعر دیگر با اتوبوس ساعت بعدازظهر به شهر دیگری می رفت که قرار بود سمپوزیم آنجا اجرا گردد. پدرش در همان شب مُرد. هنگامیکه او پدرش را ترک می گفت هر دو سرحال و شاد و صمیمی از یکدیگر خداحافظی کردند.

در راه شاعر در اشعارش غرق بود. وقتی کسی این چنین در شعر و شاعری غوطه می خورد دیگر در این دنیا وجود ندارد. همانند کودکی غافل می شود ، بدوران بچگی بر می گردد. با گنجشکان به پرواز در می آمد ، با

گلهای زیبا به خنده می آید و با پرندگان حرف می زند و درختان با او گفتگو می کنند و ابرها در آسمان برایش بصورت پیغامهای الهی در می آیند. در چنین شرایطی ضمیر او ناپدید می گردد.

دوست من در افکار شاعرانه خویش غرق بود. ناگهان حدود ساعت نُه شب همچنانکه در اتوبوس نشسته و به سفر ادامه می داد ، غمی عظیم تمام وجود او را در بر گرفت. نمی توانست بداند این غم از کجاست ، تا قبل از آن همه چیز خوب بود ، او هم خوشحال و سرحال و سرمست از اشعارش بود. چه اتفاقی افتاده است؟ چرا ناگهان ابر سیاه غم و آشفتگی سراسر وجود او را فرا گرفته است؟ جریان روان اشعارش متوقف شده و جای خود را به آشفتگی و پریشان عظیمی داده است که شاعر را در خود غوطه ور کرده است. این جریان سه ساعت طول کشید تا اینکه شاعر به مقصدش رسید. نیمه شب بود. سعی کرد بخوابد ، اما نمی توانست بساعت دو بعد از نیمه شب کسی در اتاق او را زد و فریاد کشید «مونا» شاعر خیلی تعجب کرد ، زیرا هیچکس جز پدرش او را به این نام نمی خواند.

در را باز کرد و بیرون آمد و نگاهی به اطراف افکند ، اما کسی آنجا نبود ، پدرش هم نبود که او را «مونا» صدا کند. هنگامیکه در را باز می کرد ، احساس کرد در با فشار باد تند باز شد. شب تاریک و آرامی بود و پرنده پر نمیزد. همه در هتل خواب بودند. خیابان در زیر پنجره او هم ساکت و آرام و خلوت بود. اطاق او در طبقه دوم بود و هیچ امکانی نبود که کسی از پائین خیابان به اتاق او دسترسی داشته باشد. بنابراین شاعر در را بست و به تختخوابش برگشت.

دو دقیقه بعد همان صدا و همان کوبیدن به در را دوباره شنید و این بار صدا خیلی روشن و آشکار بود. شاعر همچنان بیدار و هشیار بود. صدا آنچنان آشنا بود که هیچکس جز پدرش نمی توانست باشد. در را باز کرد. باز هم کسی پشت در نبود. خیلی ناراحت شد. پریشان و آشفته بود. بالاخره ساعت سه صبح پائین آمد و به خانه پدرش تلفن کرد. باو گفته شد که پدرش دیگر در این دُنیا نیست و درست ساعت دو صبح آخرین نفسش را کشیده است. شاعر بخاطر آورد که درست ساعت دو صبح بود که صدای کوبیدن شدن در و صدای پدرش را که او را صدا می زد به گوشش رسیده است.

این شاعر حاضر نیست حقیقت را بپذیرد و همچنان به فریب دادن خود قناعت می کند. او معتقد است که این یک امر کاملاً متفاوتی بوده که درست در همان زمان که پدرش دار فانی را بدرود می گفته ، صدای او را که «مونا» خطابش می کرده شنیده است.

این شاعر آدم عاقل و باهوشی است و اندیشه ای روشن دارد. قبول می کند که این اتفاق افتاده است ، اما نمی خواهد باور کند که این واقعاً پدرش بوده است که او را صدا می کرده . می گوید حتماً اشتباهی رخ داده ، یا فکر من مرا گول زده یا آگاهی بسیار حساس و ظریفی در دقیقه مرگ پدر به من دست داده است که درست ساعت دو صبح به اندیشه او باشم و این کاملاً اتفاقی بوده است که درست در همان ساعت مرگ او اتفاق افتاده است.

معجزه

همه ما به سادگی در یک لحظه کوتاه گهگاه این نظر نافذ و لطیف را پیدا می کنیم و تنها این خودمان هستیم که آنرا باور نداریم و می گوئیم این غیر ممکن است. اما اگر آگاهی از لطائف عمیق تر گردد ، نه تنها نظرهای بلندتری از آن بدستمان خواهد رسید ، بلکه رفته رفته در آن غرق خواهیم شد. بعد زمان آن خواهد رسید که تمام بیست و چهار ساعت زندگیمان آنرا در اطراف خود احساس خواهیم کرد و وقت آن خواهد رسید که درهای شگفتی ها و معجزات بروی ما باز شود.

لازمست بفهمیم که معجزات و کرامات کدامین هستند. آیا واقعاً چنین پدیده ای وجود دارد یا خیر؟ آن چیست که اتفاق می افتد اما راجع به آن چیزی نمی دانیم؟ چه موقع می توان واقعه ای را معجزه خواند؟ مردی مرده بود ، عیسی دست خود را روی پیشانی او گذاشت و مرد دوباره زنده شد. مریض سرش را به پای شخص دیگری می گذارد و حالش خوب می شود. ما آنرا معجزه می دانیم . درختی خشک شده است ، بودا از زیر درخت می گذرد و درخت شروع به جوانه زدن می کند ما این را هم یک معجزه می نامیم . اصلاً چرا

این معجزه ها بوقوع می پیوندند ؟ چرا ما اینها را معجزه می نامیم ؟ فقط یک دلیل دارد . طبیعتاً ما فکر می کنیم که هر چیزی که بدون دلیل و بدون تأثیر عاملی اتفاق بیفتد یک معجزه است .

درختی که زنده است بدیهیست که شاخ و برگ دارد و جوانهٔ تازه هم میزند . اما درختی که خشک شده است و بدرد هیچ چیز جز سوزاندن نمی خورد ، چگونه دوباره جوانه می زند ؟ چگونه گذر بودا از زیر درخت باعث شکوفا شده مجدد آن می شود ؟ این غیر ممکن است .

این امر هیچ ربطی به گذر بودا از زیر درخت ندارد .

چه رابطه یی بین جوانه زدن درخت با گذر بودا از زیر درخت موجود است ؟ فقط یک دلیل وجود دارد . طبیعتاً ما فکر می کنیم که هر چیزی بدون دلیل و علت و اثر بخصوصی اتفاق بیفتد معجزه نام دارد .

درخت زنده هر سال جوانه می زند ، اما درختی که سالهاست خشک شده ، و فقط بدرد سوزاندن می خورد . چگونه می تواند ناگهان زنده شده و جوانه بزند ؟ گذر کردن بودا از زیر درخت می تواند برای درخت انجام دهد ؟ غیر ممکن است . چه رابطه ای بین درخت و گذر بودا ممکن است وجود داشته باشد ؟

اگر شخصی نارسائی قلبی داشته باشد و داروئی به او تجویز گردد و از مرگ رهائی پیدا کند ، یا مریض دیگری که توسط دارو یا عمل جراحیو غیره بهبود بیابد ، نمی گوئیم معجزه شده است . زیرا وجود دارو و تأثیر آن باعث بهبودی مریض شده است . علت و معلول وجود دارد . اما اگر دستی بر پیشانی مریض کشیده شود و بیمار بهبود یابد ، این یک معجزه خوانده می شود ، زیرا معجزه تابع علت و معلول ، دلیل و تأثیر نیست . برای همین هم تاکنون کسی نتوانسته است علت و تأثیر این واقعه را پیدا کند . زیرا این دو ربطی به هم ندارند . دست عیسی و پیشانی مرد مریض مشرف به موت و شفای سریع وی . چه ارتباطی به هم دارند ؟ اما مرد مریض بهبود یافته است . این است معجزه .

طبیعتاً آنچه را که ما معجزه می خوانیم . آنهم چیزی نیست جز پدیده ای که تابع علت و معلول است و دلیل و تأثیر در آن وجود دارد ولی ماوراء فهم ماست .

در حقیقت اینها وجود داشته اند . شاید اگر روزی برسد که علت این عوامل بر انسانها رون گردد ، آن زمان دیگر بعنوان معجزه خوانده نشوند . قدر مسلم آنستکه مسأله کشف این اسرار است و همینکه علت ها روشن شد ، دیگر سرّی در میان نخواهد بود .

ممکن است فکر کنیم که آن شخص اصلاً مریض نبوده است و فقط فکر می کرده مریض است و با گذاشتن دست عیسی بر پیشانی او بخاطر اعتقاد عمیقی که به عیسی داشته است احساس بهبودی می کند . البته این نظریه ای درست است ، زیرا بسیار اتفاق می افتد . که شخص فقط یک مرض روانی دارد . و با تلفیقی می توان او را بهبود بخشید . همچنین باید پذیرفت که مرگ بیشتر در نزد افراد باهوش و فکور است ، آنهائیکه بیشتر حساسند و بیشتر از مسائل رنج می برند نوعی خوکشی روانی می کنند . هنگامیکه روان آنها ایشان را به مرگ تشویق می کند ، بدن تسلیم می شود ، مکانیزم بدنش کار می کند ، اما شعورش او را وادار به توقف می کند .

دست عیسی چنین قدرتی داشته است که شعور آگاه انسانی را برای ادامهٔ زندگی برانگیزد . در واقع معجزه ای بوقوع نپیوسته است . دست عیسی دارای نیروی مغناطیسی بوده است که شعور آگاه خفته و تحت فشار انسانی مشرف بموت را با تماس دست خود برانگیخته و به بدن او رجعت داده است . این مغناطیسی که در بدن انسان زنده است و علت و تأثیر علمی آن کاملاً امروز مشخص شده است ، می تواند بدون وجود اعتقادی در افراد تأثیر خود را بر بدن دیگری بکند . تأثیر مغناطیسی بدن شخص بر شخص دیگر گاه همانند یک شوک الکتریکی است . پس بدنبال چه می گردید ؟ این بهیچ وجه نبوده است . آنهائی این واقعه را معجزه می دانند که علت و تأثیر آن را نمی دانند .

معجزهٔ زمان حال

معجزه ای که " لائوتسه " از آن صحبت می کند چیزی کاملاً متفاوت است . این معجزه زمانی اتفاق می افتد که ضمیر انسان کاملاً متوقف شود و دیگر فعالیتی نکند . هنگامیکه ضمیر کاملاً خنثی باشد ، چیزی

خارقالعاده اتفاق می افتد و آن اینستکه تفاوت بین علت و معلول از بین می رود و علت ، معلول می شود و معلول علت می گردد .

دانه درخت می گردد و درخت دانه می شود و در این مرحله است که انسان می تواند دانه و درخت را همزمان با هم ببیند . این واقعاً معجزه است بیائید این معنی را که نسبتاً عمیق است بیشتر دریابیم .

هنگامیکه دانه را می بینیم ، نمی توانیم درخت را ببینیم باید سالها صبر کنیم تا درخت کامل شود و هنگامیکه درخت را می بینیم باید مدتها صبر کنیم تا دانه را در آن ببینیم . هنگامیکه یک کودک نوزاد را می نگریم ، نمی توانیم پیرمرد فرتوتی را نیز در او ببینیم . باید سالها صبر کنیم تا صورت پیر او را مشاهده کنیم و زمانیکه پیرمرد را می بینیم چهره کودکی او را نمی توانیم مشاهده کنیم . ما قادر نیستیم هر دو را با هم ببینیم .

بنا به گفتهٔ " لائوتسه " معجزه هنگامی بوقوع می پیوندد که دنیای اسرار عمیق تر گردد و ضمیر به صفر برسد .

زمانیکه مرگ در تولد دیده شود ، هنگامیکه یک درخت کامل در دانه ای کوچک مشاهده گردد . زمانیکه آنچه را که هنوز اتفاق نیفتاده است بنظر اتفاق افتاده بیاید . آنچه که در گذشته اتفاق افتاده است در حال بنظر بیاید و آنچه که قرار است در آینده اتفاق بیفتد نیز در حال بنظر برسد . گذشته و آینده به آخر برسند و فقط لحظهٔ حال باقی بماند و تمام هستی بشر فقط در یک در یک لحظهٔ خاص تجلی کند .

باین گفتهٔ ساده خوب توجه کنید : " آنهایی را که در اندیشهٔ کُشتنشان هستید ، هم اکنون می بینید که مرده اند ، آنها مرده اند ، فقط بنظر شما زنده می آیند زیرا شما نمی توانید آینده را بخوبی مشاهده کنید " این را معجزه می گویند ، هنگامیکه فرقی بین علت و معلول نمایان نباشد و علت و معلول جدا از یکدیگر نیستند . آنها یکی هستند . اشتباه در روش مادر نگریستن به چیزهاست . اشتباه در درک و دریافت ظاهری ما از اشیاء است .

اگر سوراخی در داخل دیواری بوجود بیاوریم و از درون آن بنگریم مه در داخل اتاق ، مثلاً شیىء را بنام (الف) نگاه کنیم فقط (الف) را می بینیم و هنگامیکه چشم از (الف) برداریم و به (ب) بنگریم (الف) از نظرمان محو و فقط (ب) را می بینیم . همینطور اگر چشم از (ب) برداریم و به (ج) بنگریم (الف) و (ب) هر دو محو و فقط (ج) نمودار خواهد بود .

فرض کنید که نتوانیم گردن خود را بچرخانیم و فقط بیک سو بنگریم ، می بینید که از (الف) و (ب) منفک می شویم و فقط (ج) را می بینیم . در حالیکه علاوه بر اینها ، اشیاء دیگری نیز وجود دارد . اگر دیوار را بردارید و بتوانید همهٔ هستی را بنگرید ، آنگاه معجزه اتفاق افتاده است . اگر بتوانیم در آن واحد تولد این جهان را ببینیم ، تجزیه و از هم پاشیدن این جهان و متلاشی شدن آن را ببینیم ، آنگاه معجزه بوقوع پیوسته است .

" لائوتسه " می گوید : هنگامیکه شخص بتواند عمیقاً به این راز وارد شود آنوقت است که درهای لطائف بروی او گشوده خواهد شد و تولد و مرگ جهان را در یک لحظهٔ واحد خواهد دید . اما نظر باینکه فهم این مسأله مشکل بنظر می رسد ، کسی آنرا پیگیری نمی کند و مردم آنرا معجزه می خوانند .

آنچه که ما بعنوان معجزه می شناسیم با معجزهٔ واقعی زمین تا آسمان تفاوت دارد . زیرا علت و معلول را می توان فهمید . اما ما آنرا معجزه می خوانیم . زیرا علت و معلول را نمی شناسیم . در حالیکه در معجزه واقعی علت و معلول قابل توضیح دادن نیستند ، زیرا علت و معلول در یک آن با هم موجودیت پیدا می کنند .

حضور دیروز و امروز

اخیراً یک واقعهٔ بی نظیر و غیر مترقبه در آزمایشگاه تحقیقات دانشگاه آکسفورد اتفاق افتاده است که درک معنی معجزه را راحت تر می کند . عده ای از دانشمندان در حال عکسبرداری از یک جوانه بوده اند ،

هنگامیکه عکسبرداری انجام گرفت و فیلم چاپ شد ، عکس ظاهر شده جوانه نبود بلکه یک گل کامل بود . فیلمی که از آن استفاده میشد از نوع فوق العاده حساس بود . خیلی عجیب است . از جوانه عکسبرداری شد ولی عکس ظاهر شده گل بود . طبیعتاً دانشمندان مرکز تحقیقات دانشگاه آکسفورد فکر کردند که در جائی اشتباه شده است . زیرا جوانه هنوز جوانه بود ، اما عکس گل شکفته شده ای را نشان می داد . آنها فکر کردند که اشتباهی رخ داده است شاید در لحظه ای نور وارد دوربین شده است یا داروهائی که برای چاپ عکس بکاربرده شده اند اشتباه بوده اند ، بهر حال مسلماً چیزی در جایی اشتباه شده است .

عکس ظاهر شده در جایی نگاهداری شد تا بالاخره جوانه بروی شاخه به گل نشست و گل آن شکوفا گردید . از گل شکفته عکسبرداری شد ، هر دو عکس با تمام جزئیات با هم مقایسه شدند و تمام افرادی که در آزمایشگاه بودند به تعجب دیدند که کوچکترین اختلافی مابین دو عکس وجود ندارد . این واقعه شاید دوباره اتفاق نیفتد ، اما یک چیز از این واقعه دستگیر می شود و آن اینستکه دانشمندان به این نتیجه رسیده اند که می توان در آینده فیلم های حساسی ساخت که قادر باشد از یک کودک نوزاد عکسبرداری می شود . چهرهٔ پیر او را چاپ نمایند . زیرا آنچه که قرار است در آینده اتفاق بیفتد هم اکنون در دنیای لطائف اتفاق افتاده است . تمام مراحل که در حال اتفاق افتادن است ، در دنیای لطائف و اسرار اتفاق افتاده است . فقط زمانی طول می کشد که این اطلاعات بما برسد .

زمانی طول می کشد که حواس چندگانهٔ ما آنها را دریافت کنند . اما اگر ما قادر باشیم که بدون استفاده از حواس خود ، آنها را دریافت کنیم ، شاید هم اکنون معجزه برای ما هم اتفاق بیفتد و اتفاقات آینده را هم اکنون دریافت داریم .

فاصله زمانی بین جوانه گل و خود گل موجود است ، در واقع فاصله زمانی است که بین حواس ما و گل وجود دارد .

در گفته های " لائوتسه " معانی بسیار وجود دارد . اگر فقط ظاهر معانی را بنگریم ، چیزی دستگیرمان نخواهد شد ، باید برای بدست آوردن معانی پنهانی آنها را بررسی کنیم و به عمق آن فرو رویم و لایه های گوناگون آنرا بشکافیم و بدرون بنگریم تا به ژرفای گفته های او برسیم .

به سوی روشن خدا ، " شاد زیستن "

شاگردی استادان خوش مشرب رفته رفته باعث می شود که ارزش خوی بذله گویی بر شما روشن شود و خود نیز صاحب طبعی شوخ می شوید عارف طبیعتاً دارای لطافت طبع است و بیشتر دروسش را با لطیفه های شیرین می آمیزد . حتی در هنگام تمرین ، لطیفه های استاد شاگردان را به خنده می اندازد . قدرت خوب خندیدن و شاد بودن خود هنری است بسیار ارزنده . فرشتگان پرواز می کنند ، زیرا بخوبی قادرند که خود را سبک نمایند .

از استاد سؤال می شود که چرا شاد زیستن اینهمه دشوار است ؟ و او می گوید ؟ بلی شاد بودن مشکل است ، زیرا شما ناچارید در لحظهٔ شادی محو شوید . شادی میسر است در صورتیکه شما نباشید ! شما و شادی نمی توانید با هم بمانید . هنگامیکه شادی پدیدار می گردد ، شما ناپدید می شوید و هنگامیکه شما موجود هستید ، شادی ناپدید می گردد .درست مثل تاریکی و روشنی . این دو پدیده هم نمی توانند در یک مکان با هم موجود باشند .

بنابراین شاد بودن و شاد زیستن مشکل است . زیرا بودن هم مشکل است . بلی بودن آسان نیست . فقط آنهائیکه می دانند چگونه دقیقه به دقیقه میمیرند ، می دانند که چگونه شاد باشند . هر چه بیشتر قادر بمردن باشید ، شادی عمیق تری در وجودتان احساس می کنید . هر چه شعله ها قوی تر باشند ، گلهای آتش سرخ ترند .

شاد زیستن سخت است زیرا شما پیوسته ناخودآگاه ولی بسیار زیرگانه کوشش می کنید که بدبخت و افسرده باشید . اگر به همین نسبت در خوش بودن سعی کنید ، شاید بیشتر موفق شوید . اما همهٔ ما از همان اوان کودکی یاد گرفته ایم که بدبختی اجرت بسیار دارد . اگر بد بخت باشیم از پدر و مادرمان بیشتر محبت دریافت می کنیم . اگر مریض باشیم والدینمان توجه بیشتری بما می کنند . اما اگر خوشبخت و سالم باشیم هیچکس بما اهمیت نمی دهد . هیچکس بما توجه نمی کنند . توجه و علاقمندی دیگران بما

غذای ضمیر ناخودآگاه ماست . بدون توجه و علاقه دیگران ضمیر ما میمیرد و درست مثل بدن ما که بدون اکسیژن زنده نمی ماند ، ضمیر ما هم احتیاج به توجه و محبت دیگران دارد .

هر گاه سالم و سرحال و خندان باشید والدینتان توجهی بشما ندارند ، احتیاجی نیست اما به محض اینکه مریض و گریان شوید همهٔ خانواده متوجه شما می شوند . بدورتان می آیند ، درست مثل اینکه یک حالت اضطراری و فوری پیش آمده است . مادر دوان دوان از آشپزخانه بیرون می آید ، پدر روزنامه را رها می کند ، همه توجه ها بطرف شما معطوف می گردد . و اینها حالتی رضایت بخش به ضمیر شما می بخشد و رفته رفته شما روش ضمیرتان را پیش می گیرید . بد بخت ، هستید چرا که مردم بشما توجه و محبت بیشتر مبذول می دارند . بدبخت باقی خواهید ماند ، چرا که آنها دلسوز و غمخوار شما خواهند بود و هر گاه شاد باشید دیگر از دلسوزی و محبت دیگران برخوردار نیستید . برای همین هم هست که مردم به ریاضت کش ها و تارک دنیا ها اینهمه احترام می گذارند . اگر جشن بگیرید و خوش باشید و یا عاشق باشید ، هیچ کس برای شما دلسوزی نمی کند ، حتی بشما حسادت میورزند ، حتی میخواهند محبوب شما را از دستتان بیرون بکشند ، شما بصورت یک رقیب درخواهید آمد و یک دشمن خواهید بود . اما اگر دنیا و عشق و زن و فرزند را رها کنید و به غاری بروید و منزوی شوید ، مردم به پابوستان خواهند آمد و احترامتان خواهند کرد و شما بصورت موجودی وارسته و والا جلوه خواهید کرد . کا فیست که شما بدبخت باشید . بدبختی از شما یک (مهاتما) خواهد ساخت و در تاریخ بشریت جای خواهید گرفت. بدبختی همیشه اجرت خوبی دارد . شما هم مردمان بدبخت را احترام گذاشته اید . حال اگر این بدبختی خود تحمیلی باشد ، چه بهتر . اجرش بیشتر خواهد بود که خود بدبختی را انتخاب کرده بود . بدبختی را بخود تحمیل کرده بود . چطور میتوان به چنین مردی بی اعتنا بود ؟

اگر او مرد خوشبخت ، شاد ، سالم و پرتوانی بود و از زندگی بهرهٔ کامل را می برد آیا شما نسبت به او احساس حسادت نمی کردید ؟ با او خصومت نمی ورزیدید ؟ حال بیائید این حیله ها و استراتژی مغز و ذهن را ببینید و آگاهانه آنها را دور بریزید . بدنبال توجه و محبت دیگران نروید وگر نه همچنان بدبخت باقی خواهید ماند . توجه و علاقه زمانی بشما داده خواهد شد که بدبخت باشید . این قسمتی از مکانیزم طبیعی

انسان است . در بدن شما هم همینگونه خودنمایی می کند . هر گاه سر درد داشته باشید ، همه توجهتان بطرف سرتان حرکت می کند . شما همهٔ قسمت های بدن خود را فراموش خواهید کرد .

حالا اگر درد در ساق پایتان داشته باشید ، تمام توجهتان بطرف ساق پایتان معطوف خواهد شد و قسمت های دیگر بدنتان را فراموش خواهید کرد و فقط این ساق پایتان است که اهمیت فوق العاده پیدا خواهد کرد . چه خوبست که سر و دست و پای ما دیپلمات نیستند ! در غیر اینصورت دائماً درد میگرفتند . خوبست که انها شعور ندارند وگر نه دائماً مشکلی ایجاد می کردند . اگر پای شما درد بگیرد آنرا ماساژ می دهید به آن توجه می کنید و در غیر اینصورت فقط از او کار می کشید . بهر حال این یک مکانیزم طبیعی است . توجه بطرفی میرود که درد است . در بدن ، در خانواده ، در اجتماع و در تمام جهان همین است . همینکه حیله را فراگرفتید ، ناخودآگاه خواهد شد . شما بدون اینکه بدانید حیله را بکار میبرید .

خانم خانه خیلی سرحال و شاد در منزل در حرکت است ، همینکه صدای پای شوهرش را می شنود که بخانه آمده است ، ناگهان تغییر حالت می دهد ، حالت صورتش عوض می شود ، نه اینکه عمداً اینکار را بکند ، نه این غیر ارادی است ، همینکه کلید شوهرش در قفل در می چرخد ، ناگهان این تغییر حالت غیر ارادی در او بوجود می آید . حالت صورتش به بدبختی میگراید ، زیرا شوهر در صورتی باو توجه می کند که احساس کند او ناراحت و بدبخت و آزرده خاطر است وگر نه توجهی باو نمی کند . این مکانیزم باید هوشیارانه و آگاهانه کنترل شود . مواظب آن باشید وگر نه تمام امکانات شادی زندگی را از شما سلب خواهد کرد . میلیونها نفر از مردم در بدبختی و غم و اندوه زندگی می کنند ، زیرا آنها همواره در جست و جو و اشتیاق توجه و علاقهٔ دیگرانند . در آرزو و اشتیاق توجه و ترحم دیگران بودن کاری عبث و احمقانه است . این چیزی بشما نخواهد داد ، فقط ضمیر شما را قوی تر می سازد که آنهم خود شما نیست ، جوهر شما نیست ، ضمیر شما هویت شماست ، اخلاقیات شماست (خود) کاذب شماست ؛ این عمل (خود) کاذب شماست ، این عمل (خود) کاذب شما را تغذیه و تقویت می کند و (خود) اصلی شما همچنان در گرسنگی و عطش باقی خواهد ماند . (خود) اصلی شما نیازی به توجه و علاقهٔ دیگران ندارد . (خود) اصلی و ذات اصلی و جوهر شما نیازمند به ترحم دیگران نیست ، زیرا وابسته نیست . او وابسته به هیچکس و

هیچ چیز نیست . جوهر اصلی و ذات اصلی شما در تنهائی هم قابلیت شاد بودن و شاد زیستن را دارد . نیاز به هیچکس ندارد . او در وجود و در اعماق خود شاد است .

شادی در داخل شماست نه در خارج از وجود شما و به هیچ شرطی پای بند نیست . یک پدیدهٔ ذاتی و دائمی است . نگاه کنید و ببینید شما چگونه از رنج و بدبختی بهره مند می شوید . و متوجه خواهید شد که چرا اینهمه شاد بودن برایتان دشوار است . این سرمایه گذاری گزاف را در بدبخت بودن متوقف کنید و ببینید که چگونه شادی در وجودتان شکوفا خواهد شد .

ما با شادی به دنیا آمده ایم . شادی اصل موجودیت ماست . احتیاج نداریم که بوسیله چیزی یا کسی شاد باشیم . شخص میتواند خیلی ساده تنها بنشیند و خوش باشد . خوشی در اطراف ما پراکنده است . کافیست که دست دراز کنیم و گلبرگهای لطیف آنرا جمع کنیم . شادی طبیعی است و بدبختی و غم غیر طبیعی . اما بدبختی و غم پر سود است . در صورتیکه شادی و نشاط درامدی ندارد . هدفی ندارد . بنابراین انسان باید تصمیم بگیرد . اگر می خواهید شادمان باشید ، باید کسی نباشید ، زیرا توجهی دریافت نخواهید داشت . برعکس مردم نسبت بشما حسود می شوند ، خصومت پیدا می کنند ، شما را دوست نخواهند داشت ، آنها شما را در صورتی دوست دارند که بدبخت و غمگین باشید . آنگاه برای شما دلسوزی خواهند کرد . در دلسوزی ایشان هم ضمیر شما راضی خواهد شد ، هم ضمیر خودشان . هر گاه آنها برای کسی دلسوزی کنند . خود را برتر و دیگری را فروتر خواهند یافت . دستشان بالاتر خواهد بود . با دلسوزی کردن برای دیگران شاد خواهند شد . دلسوزی کردن عمل قاهرانه ای است . آنها با پی بردن باین حقیقت که شما بدبخت و زبون هستید و آنها نیستند شاد می گردند . با پی بردن باین حقیقت که آنها در مقامی هستند که می توانند برای شما دلسوزی کنند ، خرسند می گردند . ضمیر آنها راضی می شود و ضمیر شما هم همینطور .

دقت کنید شما به خود می گوئید : " چقدر مهم هستم من ! همه برایم دلسوزی می کنند . " بنابراین ضمیر شما کاملاً قانع و راحت می شود . این رضایت دو طرفه است . هم آنکه دلسوزی می کند .

هر زمان که شما شاد هستید و اظهار سرور و رضایت می کنید ، میرقصید و آواز می خوانید و سرحال و بی غم هستید ، ضمیرتان ناپدید می گردد ، زیرا توجه و علاقه ای دریافت نمی دارید . دیگران هم احساس خوبی ندارند . زیرا شما بآنها فرصتی نداده اید که برایتان دلسوزی کنند ، بنابراین ضمیر شما اقناع نشده است .

اگر کسی قصرش را ترک کند و گدا شود ، مردم راضی خواهند بود ، اما اگر گدایی در قصری ساکن شود و مهم گردد با او هم مخالف خواهند شد و اصلاً از این وضع خوششان نخواهد آمد .

خوب بنگرید و توجه کنید . شما خودتان هم همینطور هستید . اگر کسی روی تخت پر از میخی دراز بکشد ، فوراً قیافهٔ شما تغیر می یابد ، انگار که کار بسیار مهمی برایتان انجام داده است . انگار که رحمت بزرگی به عالم بشریت ارائه داشته است . در صورتیکه او یک مازوخیست است و کار مثبتی هم انجام نداده است . اما شما او را ستایش می کنید و دوستش خواهید داشت . او توجه و احترام شما را می خواهد و این آسانترین راه است . ضمیرش قانع و راضی می گردد . برای همین هم روی میخ ها دراز می کشد .

این اصل در مقیاس های مختلف در اجتماع به چشم می خورد . آگاه باشید ، این یک دام قدیمی است . اگر خود را از آن برحذر کردید شادی نصیب شما خواهد شد و چیز دیگری جز شادی بجای نخواهد ماند . اگر حاضر شوید که هیچکس نباشید ، از چیزهای خیلی کوچک می توانید خوشحال شوید . خیلی چیزهای بی اهمیت وجود دارند که می توانند امکان شادیهای بزرگی را برای شما بوجود آورند .

" خود را بشناسید "

" بگذارید گلهای شادی وجودتان بجای گلهای پلاستیکی و مصنوعی شکوفا شوند "

خودشناسی فقط در تنهایی مطلق ممکن خواهد بود . معمولاً آنچه که از خود می دانیم چیزهائیست که مردم دربارهٔ ما میگویند . آنها میگویند " تو خیلی خوبی " ما هم باور می کنیم . میگویند " تو خیلی زیبایی " ما هم باور می کنیم و فکر می کنیم که واقعاً اینطور است . اگر بگویند " تو خیلی بدی یا زشتی " باز هم باور میکنیم . هر چه که آنها بگویند برداشت ما و شناخت ما از خودمان خواهد بود و این کاملاً اشتباه است . هیچکس دیگر جز ما نمی تواند ما را بهتر بشناسد . هیچکس نمیداند واقعاً ما که هستیم و چه هستیم . تنها چیزی که مردم از ما میدانند فقط یک منظر و سیمای ظاهر است . آنچه که آنها از ما می دانند یک حالت آنی و زودگذر است . آنها هرگز نمی توانند به عمق وجود ما نفوذ کنند . حتی یک عاشق هم قادر نیست به عمق وجود معشوق پی ببرد .

به قول " شوپنهاور " فیلسوف معروف ، مردم قضاوتشان دربارهٔ آدمها بسته به منافعی است که از آن شخص عایدشان می شود . اگر رفتار شخصی مغایر خواستهای آنها باشد ، اگر موافق منا فعشان باشد خوبست . پس فقط خود شما هستید که تنها قاضی منصف خویش می باشید . شمایی که هیچکس راهی بدرونتان ندارد جز خودتان . شما عادت کرده اید در تمام طول زندگیتان فقط به آنچه که دیگران می گویند تکیه کنید و وابسته به دیگران باشید . برای همین هم هست که اینقدر از عقیدهٔ مردم حساب می برید . اگر مردم فکر کنند که شما بد هستید ، شما بد خواهید بود ، اگر شما را محکوم نمایند ، شما هم رفته خود را محکوم می دانید . اگر بگویند شما یک گناهکار واقعی هستید ، شما هم احساس گناه می کنید . نظر باینکه شما به عقیدهٔ مردم وابستگی دارید ، ناچارید پیوسته از ایده ها و خواستهای آنها پیروی کنید وگر نه آنها عقیده شان نسبت به شما بر می گردد ! این خود یک نوع بردگیست ، یک بردگی ماهرانه . اگر شما بخواهید خوب شناخته شوید یا با ارزش باشید ، زیبا دیده شوید و با هوش باشید ، پس باید همواره با این مردمی که به آنها وابسته اید مصالحه و توافق کنید و با آنها تراضی نمائید .

حالا مشکل دیگری ایجاد خواهد شد . چون عدهٔ مردم اطراف شما بسیارند ، عقاید گوناگون و فراوانی اطراف شما موج خواهد زد . گهگاه عقاید ضد و نقیض خواهد بود . عقایدی که سردرگمی و اغتشاش عظیم در درون شما ایجاد می کند . یکی میگوید که " عجب انسان باهوش هستی ! " دیگری اظهار می دارد که " عجب احمقی هستی !آنها شما را تقسیم می کنند . شما نسبت بخود رفته رفته مشکوک می شوی . نمی دانید چه و که هستید . نوعی سردرگمی عظیم و تزلزلی عمیق در شما بوجود می آید ، زیرا هزاران نفر اطراف شمایند . با مردم بسیاری طرفید . هر یک ایدهٔ خود را به خورد شما می دهند و هیچکدام هم شما را بدرستی نمی شناسند . حتی خودتان هم خود را نمی شناسید ، بنابراین چنین مجموعه ای در درون شما درهم آمیخته خواهد شد و محیطی دیوانه کننده بوجود خواهد آمد . در درون شما اصوات بسیار است . هر گاه از خود بپرسید که هستید ، جوابهای بیشماری دریافت خواهید داشت . بعضی از این پاسخ خا از مادرتان است ، بعضی از پدرتان ، بعضی از معلمتان ، برخی از دوستانتان و الی آخر . غیر ممکن است که بتوان گفت کدام یک از این پاسخ ها صحیح است . کدام یک ملاک و معیار واقعی است و همین جاست که انسان گم می شود و این احساس خود گمراهی است . اما بخاطر اینکه به مردم وابسته اید می ترسید به تنهایی خود برگردید و از درون خود ، از اعماق وجود خود پی جویی کنید . شما نمی خواهید بدرون تنهای خود بروید ، چرا که همان زمان که شروع به پیشروی در وجود خود می کنید از گم کردن خود می ترسید . زیرا در درجهٔ اول می بینید که آنرا ندارید ، منظورم خودتان است . شما خودتان نیستید بلکه آنی هستید که مردم خلق کرده اند ، آنی هستید که آنها خواسته اند ، اگر بخواهید خود را پیدا کنید باید عقاید مردم را کنار بگذارید ، آنوقت چیزی از شما باقی نخواهد ماند . پس خیلی مشکل است که بدرون تنهایی خود نفوذ کنید ، هر چه به عمق بیشتری از وجود بروید کمتر موفق می شوید که بدانید که و چه هستید .

بنابراین اگر می خواهید واقعاً خود را بشناسید باید ابتدا تمام عقایدی را که راجع به خود از طرف این و آن جمع کرده اید بدور بریزید . اوایل کار شکافی ژرف در احساسات خود خواهید یافت . پوچی خاصی احساس خواهید کرد . نوعی عدم ماهیت و نوعی عدم موجودیت احساس خواهید کرد ، ممکن است ناگهان کاملاً خود را گم شده بیابید زیرا آنچه که راجع بخود میدانسته اید با شما مطابقت ندارد و آنچه که مطابقت دارد ،

هنوز نمی دانید ، این را مسیحیان ، شب تاریک روح می دانند . باید این شب بگذرد و زمانی که آنرا به صبح رسانیدید ، خورشید طلوع خواهد کرد و شما برای اولین بار موفق خواهید شد که خود را بشناسید . با اولین اشعهٔ تابان خورشید همه چیز کامل می شود و با اولین آواز صبحگاهی پرندگان همه چیز بدست می آید . مطمئن و محکم در همین احساس بمانید . خیلی چیزهای دیگر اتفاق می افتد شما در راه صحیح قدم گذاشته اید اما مواظب باشید منحرف نشوید . شاهراه اصلی را گم نکنید . باید که به سر منزل مقصود برسید .

بیایید واقعاً بیندیشید واقعاً که قصد ما از زندگی در این دنیای خاکی چیست ؟ آیا بیدار شدن نیست ؟ انسان در پرتوان شدن نیست ؟ پس برای رسیدن به این منظور حقیقت را در آغوش بکشید ، در حال و اینجا باشید و بیدار شوید . قیمت این بیداری مغز مقید و در بند شماست ، شخصیت کاذب شماست ، ضمیر آکنده شماست . هر چه که نام آنرا میخواهید بگذارید ، رؤیا ، ترس ، آرزو ، تصور و اوهام ، آنچه که شما در خواب نگهمیدارد . بیائید و پا در ره نهید . کمی شجاعت لازمست . شجاعت شنیدن و بکاربستن را داشته باشید . پیام اینست . حقیقت داشته باشید ، بدنبال آزادی و حقیقت باشید . روان خود را آزاد سازید . حیله هایی که برای زیستن در تاریکی بکار می برید ، به دور اندازید ، چرا از اینکه روشنایی و شادی وجودتان غنچه کند اینهمه هراسناکید ؟ چرا بجای گلهای زیبا طبیعت تمام مهارت خود را بکار میبرید که گلهای مصنوعی و پلاستیکی بسازید و سعی هم می کنید که خود و دیگران را بفریبید که گلهایتان کاملاً طبیعی هستند .

مثلاً زندگی ما و تصور ما از آن و راهی که ما می پیمائیم بنظرمان تنها راه راست است و تغییر آن یک فرار مطلق از واقعیات بنظرمان میرسد .

آیا می توان از زندان فرار کرد ، بدون اینکه قبلاً در زندان بوده باشیم ؟ مسلماً خیر . باید ابتدا زندان را دید و لمس کرد ، آنگاه برای نجات کوشید . همزمان با گشوده شدن اولین در ، درهای دیگر خود به خود شروع به

باز شدن می کنند و راه برای شما باز می شود ، تعداد افرادیکه بدنبال شما خواهند آمد بسیار خواهد بود . آنگاه عطر گلهای حقیقی طبیعت هستی بخش خواهد بود .

شما که از دنیای گلهای پلاستیکی به تنگ آمده اید ، بیائید در این صبح زیبای زندگی به اطراف خویش بنگرید ، به باغ وسیع اطراف خود نگاه کنید ، گلهای تازه و زیبای آنرا که از شبنم صبحگاهی هنوز مرطوبند ببوئید .

" یاد بگیرید که چگونه یاد بگیرید "

" اصل شاگر بودن ، سؤال کردن است "

" استاد نداشتن به معنی شاگرد نبودن نیست . میتوان تمام "

" هستی را بعنوان استاد پذیرفت "

یکی از شاگردان از استاد خردمند سؤال می کند که آیا او مرشد و استادی داشته است یا همانند بودا استاد بوده است . او می خواهد بداند که داشتن استاد مانع از شکوفائی استعداد خود شخص در رسیدن به حقیقت نیست ؟

استاد پاسخ می دهد که سؤال کردن یعنی تحقیق و جستجو برای راهنمایی شدن . هر سؤالی از طرف شما دارای جوابی است از طرف دیگری . استاد یا مرشد همیشه حاضر به دادن پاسخ به سؤالهای شماست . یک شاگرد واقعی سؤالاتش فقط بر مبنای کنجکاوی نیست ، بلکه تمام هستی خود را قائم بر سؤالش می داند . حاضر است راه و روش زندگیش را بنابر جوابی که دریافت می کند تغییر دهد . اگر شما واقعاً سؤال می کنید و واقعاً پاسخی می خواهید ، یک شاگرد واقعی هستید . معنی شاگرد بودن یعنی سؤال کردن .

مسیح می گوید : " سؤال کنید حتماً جواب دریافت خواهید کرد . دَق الباب کنید ، حتماً دربروی شما گشوده خواهد شد . جستجو کنید . حتماً یابنده خواهید شد . "

درست است ، سؤال کردن شروع شاگردیست . تا شاگرد نباشید ، اما فقط بر مبنای کنجکاوی ، آنها جستجوگر نیستید .

جستجو و تحقیق احتیاج به سرسپردگی دارد ، احتیاج به پیگیری و ممارست دارد . تحقیق و جستجو پر مخاطره است . نه تنها عقلانی است بلکه وجودیست .

بنابراین وقتی می خواهید واقعاً سؤال کنید ، بخاطر داشته باشید که بصورت یک شاگرد با گوشی شنوا پذیرای جواب باشید . خیلی ها سؤال را می کنند اما به پاسخ آن توجهی ندارند .

از من پرسیدید که آیا استادی داشته ام . حقیقت اینستکه من استاد بخصوصی نداشته ام . البته معنی آن این نیست که شاگرد نبوده ام . من تمام موجودیت و تمام هستی را بعنوان معلم و استادم پذیرفته ام . اگر شما نتوانید یک نفر را بعنوان استاد بپذیرید ، چگونه می توانید تمام هستی و موجودیت را بعنوان معلم قبول کنید ؟ درختان و صخره ها و رودخانه ها و ابرها را . اگر شما نمی توانید یک نفر را دوست بدارید ، چگونه می توانید همگان را دوست بدارید ؟

بلی این حقیقتی است که من یک مرشد یا استاد مشخصی نداشته ام . اما معنی آن این نیست که شاگرد هم نبوده ام . شاگردی من گرفتاری بیشتری از شاگردی شما داشت . من به ابرها اعتماد کردم که مشکل تر بود . من به درختان اعتماد کردم که غیر ممکن بود . من به هستی اعتماد کردم . اگر شما هم بتوانید چنین کنید ، دیگر به استادی مشخص و بخصوصی نیاز نخواهید داشت . زیرا آنوقت همه چیز معلم شما خواهد بود .

روزی مردی صوفی در حال مرگ بود . کسی از او پرسید : " ای صوفی ، مرشد و استاد تو که بود ؟ " مرد صوفی پاسخ داد : " اکنون برای این سؤال خیلی دیر است و وقت تنگ است ، من در حال مردنم . " مرد سؤال کننده گفت : فقط نام او را بگو . تو هنوز زنده ای . هنوز نفس میکشی و صحبت می کنی و می توانی نام او را بگوئی "

صوفی جواب گفت : " سخت است ، زیرا من هزاران استاد و معلم داشته ام . اگر بخواهم نام آنها را بگویم ماهها و سالها طول خواهد کشید . خیلی دیر است ، وقت تنگ است ، اما نام سه نفر از آنها را برایت میگویم .

" یکی از آنها دزدی بود ! روزی در صحرائی گم شدم و هنگامیکه خود را به دهی رساندم بسیار دیروقت بود . تقریباً از نیمه شب گذشته بود . دکانها را بسته بودند ، کاروانسراها را بسته بودند و هیچکس در کوچه ها و بازارها نبود ، دنبال کسی می گشتم که پرس و جویی کنم . مردی را دیدم که سعی می کرد سوراخی در

دیوار خانه ای باز کند . از او پرسیدم کجا می توانم شب را به روز بیاورم . او جواب داد : من یک دزدم و بنظر میرسد که تو مردی صوفی هستی . در این وقت شب مشکل بشود . جائی پیدا کرد . می توانی بخانهٔ من بیائی . می توانی شب را با من سر کنی البته اگر بتوانی با یک دزد هم خانه شوی "

مرد صوفی گفت : " کمی دو دل بودم ، اما بیادم آمد که اگر دزدی از مردی صوفی نترسد چرا مرد صوفی از او بترسد ؟ در حقیقت این اوست که باید از من بترشد . بنابراین گفتم : " بسیار خوب با تو میایم . " با او به خانه اش رفتم . آنقدر آن دزد مهربان و خوب و دوست داشتنی بود که یکماه در خانه اش اقامت کردم . او هر شب بمن می گفت : " حالا من بدنبال کارم میروم و تو هم به استراحت و دعا و ثنای خود بپردازد . " و هنگامیکه بخانه مراجعت میکرد و از او سؤال میکردم که چیزی بدست آورده است یا نه ؟ او می گفت : " نه . امشب نه . اما فردا شب دوباره کوشش خواهم کرد . " او هرگز ناامید نبود ، هرگز دست از کوشش خود بر نمی داشت ! "

" یکماه تمام او هر شب دست خالی بر می گشت ، اما همیشه شاد و سرحال بود و می گفت : " فردا خدا بخواهد موفق خواهم بود . تو هم دعا کن ، حداقل از خدا بخواه که باین مرد بیچاره کمک کند "

" پس از آن هر گاه در راز و نیازهایم ناامید می شدم ، یاد آن دزد خداشناس می افتادم که می گفت : " اگر خدا بخواهد فردا موفق میشوم ." اگر آن دزد می توانست بخدا اعتماد کند پس من چرا نتوانم ؟ خاطره مرد دزد مرا همچنان یک روز دیگر امیدوار نگه میداشت و بالاخره یک روز خدا خواست و من موفق شدم . او را یافتم ، خدایم را یافتم . نورش را دیدم آنروز فرسنگها از خانهٔ دزد دیرینه دور بودم ، اما بطرف خانه اش روی کردم و او را تعظیم نمودم . او اولین استاد من بود " .

" دومین معلم من یک سگ بود ! روزی تشنه بودم و بطرف رودخانه ای رفتم ، سگی هم که تشنه بود بطرف رودخانه آمد . او بداخل آب نگریست . سگ دیگری را در آن دید . تصویر خودش را دید و ترسید . شروع بپارس کردن کرد . اما تشنگی به او فشار می آورد ، کمی عقب رفت و باز بطرف آب برگشت و دوباره سگ را در آن دید . اما تشنگی آنچنان بود که ناگهان با رشادت به سگی که میان آب بود حمله کرد و بوسط

آب پرید . تصوبر از بین رفت . آب را نوشید و کمی شنا کرد و بیرون آمد . من این را پیغامی از طرف خداوند دریافت کردم : آدم باید با وجود همهٔ ترسهایش به میدان بجهد . بمیان ناشناخته ها برود و از هیچ چیز نترسد .

" هر زمان

که می خواستم به میان ناشناخته ها بروم ، همان ترس را احساس می کردم که سگ احساس می کرد . به لبهٔ پرتگاه می رفتم ، دو دل بودم عقب میامدم و سگ را بخاطر میآورم . اگر سگ توانست بر ترس خود غلبه کند ، چرا من نتوانم و بالاخره یک روز بمیان ناشناخته ها پریدم ، من ناپدید شدم و ناشناخته ها در عقب بجای ماندند . سگ دومین استاد من بود . "

" و سومین استاد من یک کودک بود . به شهری وارد شدم . بچه کوچکی شمعی در دست داشت . شمعی روشن و بطرف مسجد میرفت که آنرا در مسجد بگذارد . به شوخی از کودک پرسیدم : " شمع را خودت روشن کرده ای ؟ " گفت " بله آقا " باز هم به شوخی پرسیدم : " نور را از کجا آوردی ؟ " کودک خندید و لحظه ای شمع را فوت کرد و خاموش نمود و گفت : " تو بگو ببینم که نور کجا رفت . بگو ؟ " و ضمیر و ذهن و شعور من به یکجا خورد شد و در هم شکست . در همان زمان بود که به حماقت خویش پی بردم . از همان روز همهٔ دانسته های خود را دور ریختم . "

مرد صوفی راجع به سه استادش سخن گفت و افزود " دیگر وقت تنگ است و نمی تواند یک یک معلمان و استادهایش را معرفی کند . او می گفت هزاران استاد مسلم داشته است . بله این یک حقیقت است . هر چیزی می تواند استادی برای شما باشد . اگر واقعاً شاگرد خوبی باشید ، احتیاج بیک معلم مشخص نخواهید داشت . همه کس و همه چیز می تواند استادی برای شما باشد .

شاگر بودن یعنی در راه فراگیری بودن . یعنی قادر به یاد گرفتن ، یعنی همیشه نسبت به هستی و آفرینش حساس بودن . هنگامیکه استادی برای فراگیری انتخاب می کنید ، شروع می کنید که یاد بگیرید که چگونه یاد بگیرید . آرام آرام یاد می گیرید که هماهنگ شوید ، نکات را دریابید و آرام با طبیعت همگام و هم

آهنگ گردید . استاد در واقع مینیاتوری است از کل . توسط او نزدیک شدن است به زیبائیها ، به عشق و محبت و به صمیمیت و سرسپردن . هنگامیکه صمیمیت با یکی چنین شوق انگیز است یکی شدن با کل چه خواهد بود . مرشد و استاد برای سالک شروع کار است . مرشد واقعی و استاد واقعی دریست که از آن عبور خواهید کرد و بطرف ماوراء خواهید رفت و استاد واقعی شما را بسوی ماوراء راهنمایی خواهد کرد . بسوی الوهیت رهنمون خواهد شد و به روشن بینی خواهد رسانید . روشن بینی چیزی نیست که مال من یا شما باشد . روشن بینی جوهر جداشدنی نیست ، اما ذهن و شعور قابلیت تفکیک شدن دارد . هر گاه فقط در چهارچوب روشن بینی بیندیشید و پا فراتر ننهید ، در دام خواهید افتاد . در تلهٔ ضمیر خواهید افتاد و هر روز هم تارهای این تله بیشتر به دست و پایتان بسته خواهد شد و همهٔ نکات را از دست خواهید داد . اگر روزی بگوئید : افکار روشن من ، آگاهی من شعور من ، هوش من ، درست مثل اینستکه بگوئید : اتومبیل من ، خانهٔ من ، زن من ، مثل اشیاء و اشخاصی که بخود متعلق میدانید .

خیر . شما نمی توانید روشنفکری را صاحب شوید ، بلکه متعلق بدان هستید . باید بآن تسلیم شوید . مرشد و استاد شما راهنمای روشن بینی شماست . تا الفبای آن را نیاموزید به م و ن و ه و ی . آن نخواهید رسید . وقتی که می خواهید شنا بیاموزید ، مستقیماً به وسط اقیانوس نمی پرید ، درست بمیان آبهای عمیق نمیروید . ابتدا در حاشیه آب در ساحل دریا شروع می کنید یا در کنار استخر اینکار را یاد می گیرید . استاد و مرشد هم به منزلهٔ استخر یا ساحل دریا هستند . جائیکه به شما امکان شنا یاد گرفتن می دهد . وقتی شنا یاد گرفتید تمام اقیانوس مال شماست . بعد همه جا می توانید بروید . بعد همهٔ هستی به شما متعلق خواهد شد و سپس طولی نخواهد کشید که شما به همه هستی متعلق خواهید شد . نه اینکه روشن بینی را از آن خود بدانید ، بلکه از آن روشن بینی خواهید شد .

شما می گوئید داشتن مرشد یا استاد باعث ناشکوفایی بشر می شود . بسیار خوب . شما که هم اکنون استاد و مرشدی ندارید ، پس چرا شکوفا نشده اید ؟ . اگر داشتن استاد و مرشد باعث ناشکوفایی مردم می شود ، پس آنهائیکه استاد ندارند ، باید شکوفا شده و روشن بین شده باشند .

داشتن مرشد و استاد در زندگی معنوی از شکوفایی آدمها جلوگیری نخواهد کرد . بله البته اگر استادی نابخردانه جلوی راه شما را به الوهیت بگیرد ، مانع شکوفایی شما خواهد شد . اما کسی که راهنمای شما باشد ، هرگز مانعی سر راه شما نیست . برای همین هم هست که بودا می گوید : " اگر من سر راه شما هستم بی درنگ مرا بکشید " . استاد و مرشد مثل یک قایق هستند . باید از آن استفاده کنید و زمانیکه به آنطرف ساحل رسیدید ، آنرا ترک کنید . لازم نیست قایق را روی سرتان به خشکی حمل کنید . اگر اینکار را بکنید دیوانه اید . حتی لازم نیست به جای مخصوصی برسید . افرادیکه می خواهند بجای مخصوصی برسند ، هرگز بساحل نخواهند رسید .

داشتن استاد ، شما را رهبری می کند ولی چسبیدن به او شما را گمراه . اگر او یک استاد واقعی باشد ، هرگز به شما اجازه نمی دهد که به او بچسبید . او شما را به ماوراء آنچه که خود بوده است ، رهنمون خواهد شد .

البته هستند اساتیدی که شما را تشویق می کنند که با آنها باشید ، به آنها آویزان شوید و پا فراتر ننهید. از چنین استاد خودبینی حذر کنید.

از استاد و مرشد خود اطاعت کنید ، اما از او سبقت بجوئید . اگر این قیاس ضد و نقیض را درک کنید، پیروز خواهید شد.

پایان

OSHO

این کتاب هدیه ای است از طرف وب سایت فارسی اشو به تمام عاشقین حقیقت

www.oshods.com

oshods.blog.com

ODS